WYCHOWANIE FIZYCZNE

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY SPRAWOM KULTURY FIZYCZNEJ

ORGAN WYCHOWAWCÓW FIZYCZNYCH, INSTRUKTORÓW I KIEROWNIKÓW SPORTOWYCH

ROK II (XX) — CZERWIEC 1939 — Nr 10

Przewodniczący Nacz. Kom. Red. Wyd. „Kultura Fizyczna"
PUŁK. DR. JERZY NADOLSKI

Przewodniczący Kom. Redakcyjnego mies. „Wychowanie Fizyczne"
WIZ. MARIAN KRAWCZYK

TREŚĆ:

REDAKCJA: Warszawa, ul. Łazienkowska 3, tel. 8-63-66.
ADMINISTRACJA: Warszawa, ul. Łazienkowska 3, tel. 9-95-62.

Prenumerata: roczna 9 zł. półroczna 4.50 zł, cena pojed. Nr 1 zł. dla członków PZWF i studentów uczelni WF roczna 7 zł, półroczna 3.50, cena pojedynczego Nr 0.80 zł.

Pocztowe konto rozrachunkowe Nr 175. Konto P. K. O. Nr. 1.878

Ogłoszenia: 1/1 — 300 zł przed tekstem, 1/1 — 200 za tekstem
1/2 — 150 zł „ „ 1/2 — 100 „ „

Numer ukazuje się 15-go każdego miesiąca.

Redaktor: WŁODZIMIERZ HUMEN.

KONCERN PRASOWY M. S. WOJSK. P. U. W. F. i P. W.
KULTURA FIZYCZNA SP. Z O. O.

Wieś a wychowanie fizyczne

II. TRADYCYJNE GRY RUCHOWE WIEJSKIE:

„KRĄG", „WOJNA"

Badania nad tradycją wychowania fizycznego na wsi, jakie przeprowadziła Rada Naukowa Wychowania Fizycznego w latach 1933—35, przyniosły wiele cennego materiału z zakresu gier i zabaw ruchowych wiejskich, które do dziś młodzież i dzieci wiejskie uprawiają. Na czoło bojowych gier wiejskich wysuwa się niewątpliwie

„K r ą g".

Gra wymagająca siły, odwagi, szybkiej orientacji i reakcji, o konstrukcji łatwej, przyborach prostych, dla której boiskiem jest zwykła droga wiejska. Przebieg gry przedstawia się następująco:

Dwie drużyny, w liczbie kilku lub kilkunastu chłopców, ustawiają się naprzeciw siebie w odległości rzutu „kręgiem". Każda drużyna rysuje przed sobą w poprzek drogi linię graniczną, poczym losują o pierwszeństwo rozpoczęcia gry. Wszyscy są uzbrojeni w kije, drążki, deski lub t. p. mocne przybory, którymi podczas gry odbijają lub zatrzymują toczący się drewniany (najczęściej dębowy) krążek o średnicy 15—20 cm. Najsilniejszy z drużyny wybranej losem, rzuca krąg w kierunku przeciwników. Rzut może być dołem — przy mniej wprawnych graczach — wtedy krążek toczy się po drodze, lub górą — taki rzut jest niebezpieczny dla przeciwników, krąg powinien być wtedy odbity w locie. Jeżeli gracze nie zdołają odbić krążka w górze lub toczącego się po ziemi, cała partia musi cofnąć się do miejsca, gdzie krąg się zatrzymał, względnie gdzie został zatrzymany. Z tego punktu wolno dopiero przeciwnikom rzucać krąg z powrotem ku partii pierwszej. Wskutek tego partie ustawicznie zmieniają początkową pozycję, tj. cofają się lub biegną naprzód, starając się „wygonić" przeciwników jak najdalej poza ich granicę. Walka toczy się zacięta, pasjonuje nie tylko graczy,

„K r ą g“ — znajomość gry i jej nazwa.



P o w i a t y: 1. Morski, 2. Kartuzy, 3. Kościerzyna, 4. Chojnice, 5. Tuchola, 6. Tczew, 7. Sępolno, 8. Bydgoszcz, 9. Chełmno, 10. Toruń, 11. Wąbrzeźno, 12. Brodnica, 13. Wąbrzeźno, 14. Mogilno, 15. Poznań, 16. Nowy Tomyśl, 17. Kościan, 18. Środa, 19. Września, 20. Jarocin, 21. Gostyń, 22. Leszno, 23. Rawicz, 24. Krotoszyn, 25. Ostrów, 26. Kalisz, 27. Sieradz, 28. Wieluń, 29. Konin, 30. Koło, 31. Łęczyca, 32. Kutno, 33. Łowicz, 34. Gostynin, 35. Włocławek, 36. Lipno, 37. Płock, 38. Sierp, 39. Rypin, 40. Mława, 41. Pułtusk, 42. Radzymin, 43. Mińsk Maz., 44. Błonie, 45. Grójec, 46. Radom, 47. Iłża, 48. Sandomierz, 49. Stopnica, 50. Włoszczowa, 51. Częstochowa, 52. 53. Miechów, 54. 55. Pińczów, 56. Kraków, 57. Limanowa, 58. Bochnia, 59. Tarnów, 60. Jasło, 61. Ropczyce, 62. Rzeszów, 63. Nisko, 64. Łańcut, 65. Przeworsk, 66. Jarosław, 67. Przemyśl, 68. Dobromil, 69. Sambor, 70. Rudki, 71. Gródek Jagiel., 72. 73. Lwów, 74. Podhajce, 75. Biłgoraj, 79. Janów, 80. Puławy, 81. Lublin, 82. Chełm, 83. Lubartów, 84. Włodawa, 85. Radzyń, 86. Sokołów Podl., 87. Ostrów Maz., 88. Bielsk Podl., 89. Augustów, 90. Grodno, 91. Wilno, 92. Święciany, 93. Brasław, 94. Postawy, 95. Oszmiana, 96. Wołożyn, 97. Szczuczyn, 98. Nowogródek, 99. Baranowicze, 100. Łuniniec, 101. Pińsk, 102. Drohiczyn, 103. Brześć n/B., 104. Kamień Koszyrski, 105. Sarny.

lecz porywa widzów. Toteż nierzadko w grze brała udział cała wieś, jeżeli nie czynnie, to przynajmniej okrzykami, zachętą, podniecając do oporu i zwycięstwa. Dniem, w którym do niedawna urządzano w niektórych okolicach pierwsze wiosenne zabawy „w krąga" był trzeci dzień świąt Wielkanocy. Na kresach północno-wschodnich do zawodów stawały czasami sąsiednie wsie. Podczas gry partie starały się za wszelką cenę utrzymać swe siły w równowadze. Ciosy odparowujące krąg musiały być szybkie, silne, ciała zwinne, w ustawicznym napięciu woli, gdyż najmniejsza nieuwaga groziła uderzeniem bolesnym i niebezpiecznym. Kiedy krąg nieodbity potoczył się, następował moment odprężenia nerwowego, wtedy biegli wszyscy za krążkiem, ale biada partii, która się cofała. Napastnicy starali się wyzyskać swą przewagę i „gonili niemiłosiernie" przeciwników, przepędzając ich czasami daleko poza granicę wsi.

Niemałą rolę w odniesieniu zwycięstwa odgrywał silny i umiejętny rzut krążkiem. W niektórych opisach w ankiecie rzut uważają za główny moment gry, podkreślając, iż „gra polegała na tym, że trzeba było tak rzucać silnie i daleko kółko, ażeby przeciwnik nie mógł go zatrzymać" (Lubelskie). Toteż młodzież wiejska ćwiczyła rzut „krągiem" jak się ćwiczy rzut dyskiem. Ciekawe analogie genetyczne podaje prof. Piasecki („krąg", „Wychowanie Fizyczne" 1936 r.).

Dziś wczorajszą tradycję młodzieży dorosłej przejęli chłopcy do lat 13—14-tu. W okresie powielkanocnym, jak tylko drogi nieco obeschną, uganiają się za „krągiem", dopóki upały nie zmuszą ich do zaniechania tej gry na korzyść innej, wymagającej mniejszego wysiłku fizycznego. Ażeby zabezpieczyć się przed siłą uderzenia, chłopcy wiejscy sami wpadli na pomysł owijania drewnianego krążka gumą. W zbiorach Rady Naukowej W. F. znajduje się między innymi krąg z pow. łowickiego, obity dookoła kawałkiem starej opony rowerowej. Kiedy zaczyna się pasienie krów, wówczas w „krąga" grają przeważnie w porze przedwieczornej. Chłopcy przypędzają swoje stadka z pól i tę małą godzinę jaka im pozostaje od zachodu słońca do zmroku, wyzyskują na swą ulubioną rozrywkę. Opada wtedy rosa wieczorna, która zmniejsza znacznie kurz na drogach, jedyną — zdaje się — ujemną stronę ćwiczenia. Najchętniej jednak korzy-

stają z niedzielnych popołudni. W ankiecie zwą czasami „krąg” grą świąteczną. „Była to zabawa świąteczna, gdyż bawiono się we święta lub w niedziele po nieszporach” (Krakowskie, pow. Tarnów).

Jako gra wybitnie chłopska, związana od wieków z kulturą ludu, utrzymywała się stale w opłotkach wiejskich, nie przenikając do miasta. Zresztą było to fizyczną niemożliwością, bowiem ruchliwe ulice miejskie nie nadawały się do gry, a boisk publicznych nie było. W ostatnim dwudziestoleciu pod wpływem oddziaływań sportu nowoczesnego „krąg” cofnął się z ruchliwszych ośrodków wiejskich do głuchszych zakątków. Jednocześnie z ogólnym zanikaniem zwyczajów ludowych, wiosenne rozgrywki w „krąga” związane ze świętem Wielkanocy, zatraciły swój obrzędowy charakter. Tradycje dorosłych przejęły dzieci, jak w wielu podobnych wypadkach. Krąg stał się zwykłą grą chłopięcą, uprawianą poza szkołą. Z tych wszystkich przyczyn współczesne pokolenie wychowawców fizycznych nie miało możności poznania ani zainteresowania się tą grą.

Badania Rady Naukowej W. F. wydobyły na światło dzienne zespołowe gry wiejskie, z których „krąg” i „wojna” (kolbiki) ze względu na ich wybitnie sportowe walory — nadają się do powszechnego wprowadzenia z powrotem wśród dorastającej i dorosłej młodzieży wiejskiej.

O znajomości na wsi „krąga” mówi nam załączona mapka, sporządzona na podstawie materiałów Rady Naukowej W. F. Znaczna większość odpowiedzi na ankietę Rady pochodzi ze szkół średnich, w których uczniowie rekrutują się przeważnie ze środowiska miejskiego, gdzie znajomość „krąga” jest mała. Jednakże — pomimo tych niekorzystnych okoliczności — zebrany materiał w liczbie kilkuset opisów — pozwala na wykreślenie występowania gry z zasięgiem jej różnych nazw regionalnych. Dla przejrzystości podajemy jedynie powiaty, bez wyliczania miejscowości, nie pozwalają na to również szczupłe ramy artykułu. Brak dokumentu z danego powiatu nie wyklucza znajomości gry, wypływa to najczęściej z trudności zbadania gęstszej sieci punktów; tak było z kresami wschodnimi. Jedynie tam, gdzie charakter terenu nie nadaje się do gry, „krąg” nie występuje. Prawdopodobnie jest to jedna z przyczyn, dla której nie znają go huculi.

Dla badań naukowych nad genezą gier, „krąg” przedstawia niewątpliwie jeden z ciekawszych tematów. Jest to gra zespołowa, związana z obrzędami wiosennymi. Występuje tu wyraźnie walka dwóch wrogich sił, których przedstawicielami są dwie różne drużyny. Siły te — może żywioły przyrody — zaciekle walczą z sobą. Jeżeli zwycięży „słoneczna wiosna” i przegoni daleko poza granicę wsi „złą zimę” — wróży to pomyślność dla gromady ludzkiej. Przybór do gry — krąg — jest jakby symbolem zwycięskiego słońca. Są to jednak uogólnienia czynione a priori może jeszcze zbyt śmiałe, jak na dzisiejszy stan badań. Dlatego każda wiadomość zasięgnięta w terenie od najstarszej generacji — dotycząca okoliczności gry, będzie cennym przyczynkiem do pogłębienia studiów nad genezą „krąga”.

„W o j n a” (kolbiki).

„Wojna” (u Piaseckiego „kolbiki”) znana jest pod różnymi nazwami, często również występuje jako „wybijanka”, „figusówka”, „pop” (nazwa od jednej z figur), na kresach północno-wschodnich, gdzie jest obecnie najbardziej zachowana, zwie się „horodki”, „czurki” i in.

„Wojna” była niegdyś znacznie popularniejsza, starsze pokolenie z Podlasia i innych regionów dobrze pamięta tę grę. W okolicach, gdzie się do dziś zachowała, młodzież uważa ją za jedną z najlepszych gier, jakie zna. „Najlepiej mi się podobała gra w „popa”, gdyż miała ona charakter wojowniczy. Toteż grywaliśmy całymi dniami, nieraz i do późna w nocy” (pow. Augustów).

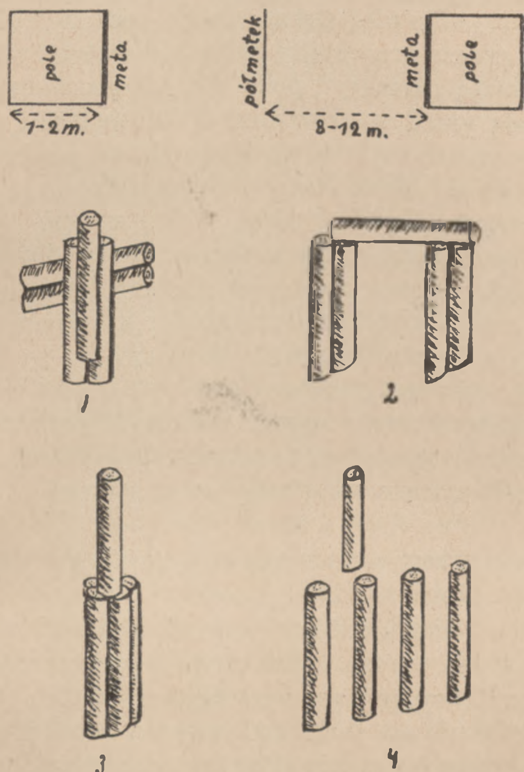
Są różne odmianki „wojny”, proste i łatwe, w które grają chłopcy młodsi, najczęściej we dwóch (jest to jakby zaprawa do właściwej gry), i odmianki trudne, skomplikowane, przeznaczone dla zespołu chłopców starszych. Rozpatrzmy jedną z tych ostatnich.

Na twardym, równym terenie rysuje się dwa kwadraty (o boku 1—2 m) naprzeciw siebie, w odległości 20 i więcej metrów, zależnie od wprawy i wieku graczy. „Pole kwadratu zaznaczamy głęboką, ale niezbyt szeroką linią, bo ciągłe trzepanie kijami zmazuje granicę, co może być nieraz powo-

dem do sporu". Po środku wolnej przestrzeni między kwadratami rysuje się równolegle do boków kwadratu półmetek.

Zespół graczy nie może być ani zbyt mały, gdyż gra nie jest wtedy interesująca, ani zbyt duży, bo wytwarza się chaos. Najprzyjemniej grać w 8—12 chłopców, po 4 do 6 w każdej partii.

„Wojna" — plan i figury.



Nazwy figur: 1. Armata, 2. Brama, 3. Baszta, 4. Wojsko.

Do gry potrzebne są klocki drewniane, po pięć dla każdej partii, długości 15—20 cm, o średnicy 4—6 cm, oraz po 6 kijów 1 m długości. Z klocków ustawia się w obrębie kwadratów różne figury: jak 1) armatę, 2) bramę, 3) basztę, wojsko i in., których zależnie od okolicy, jest 4, 6, 8, a na Wileńszczyźnie znają ich 12-cie. Załączony rysunek ilustruje nam kształt niektórych figur.

Gracze dzielą się na dwie partie, z których każda wybiera „matkę". „Matka" ustala kolejność graczy, kieruje grą, ustawia figury, sądzi spory. „Matki" w imieniu swych drużyn losują o pierwszeństwo rozpoczęcia gry.

Gracze z partii zagrywającej, zajmując kolejno metę tj. wewnętrzny bok kwadratu, starają się celnymi i silnymi rzutami kijów wybić z pola przeciwników ustawioną figurę pierwszą — „armatę". Jeżeli któremukolwiek z graczy uda się wybić przynajmniej jeden klocek poza obręb kwadratu, to następni gracze przechodzą już na półmetek i stąd próbują wyrzucić resztę „armaty" poza obręb pola wrogów. Jeżeli im się to uda przed wyrzuceniem 6-ciu pocisków (kijów), to przeciwnicy muszą ustawić następną figurę — „bramę" (partia ma prawo do 6-ciu strzałów, chociażby było tylko 5, 4 i mniej graczy). Każdą wybitą w ten sposób figurę, liczą na korzyść swej partii. Po wyczerpaniu wszystkich pocisków (kijów), gdyby nawet nie wybili żadnej figury, muszą oddać prawo rzutu przeciwnikom, którzy z kolei wybijają kolejno figury z kwadratu partii pierwszej.

Figurę reprezentującą wojsko wybija się w specjalny sposób. Najpierw trzeba usunąć oficera, który stoi w środku pola kwadratu, a następnie żołnierzy, którzy stoją szeregiem na granicy kwadratu od strony wewnętrznej tj. od strony wrogów.

Wprawni gracze utrudniają grę przez wprowadzenie specjalnych przepisów np. rzuty „kozłem", tj. takie, ażeby kij koziołkował po ziemi, odbijając się od niej końcami, itp.

Wygrywa ta partia, która zdoła pierwsza wybić wszystkie ustalone figury, poczym następuje tryumfalny przemarsz od zdobytego pola na grzbietach zwyciężonych i wjazd zwycięzców do własnego grodu (Pole kwadratu nazywa się również grodem, stąd kresowa nazwa gry „horodki").

„Wojna" przypomina w zasadzie „kręgle", lecz ze względu na prostsze przybory, nadaje się bardziej dla wsi, bowiem nie wymaga specjalnych boisk ani budynków.

Wiejskie gry zespołowe, to gotowy materiał, który każdy wychowawca fizyczny znajdzie na swym terenie.

Gdybyśmy nie czekali na środki materialne, potrzebne do budowy chociażby najtańszych boisk, które przecież dziś dla kieszeni wiejskiej — i nie tylko wiejskiej — są ciągle

jeszcze za drogie, gdybyśmy do zagadnień w. f. na wsi podeszli prościej, bardziej bezpośrednio, to w ciągu najbliższych lat w całej Rzeczypospolitej ćwiczyłyby Wiejskie Drużyny Sportowe, — na razie — swoje prastare gry: 1) kręga, 2) wojnę, 3) palanta, a z nowych 4) siatkówkę.

Każda organizacja wiejska przyjmie to hasło, bo ruch młodowiejski, świadomy swej powagi, nie zrywa z tradycją, lecz dążąc do postępu i kultury — jak rzeka ze źródła — czerpie siły z jej żywotnych zasobów.

Jadwiga Chełmińska-Świątkowska

Szczur w labiryncie

ROLA ZMYSŁÓW I UMYSŁU W ZAPRAWIE RUCHOWEJ

1. SZTUCZNOŚĆ EKSPERYMENTÓW PSYCHOLOGICZNYCH

Profani wytykają czasem uczonym, że ich eksperymenty są sztuczne i odległe od życia. Zarzut ten często spotyka również i psychologów. Np. eksperymenty nad stopniem wrażliwości zmysłowej, nad czasami reakcyj, badanie pamięci przy pomocy sylab bez sensu i wiele innych wydaje się osobom powołującym się chętnie na zdrowy rozum co najmniej dziwne. „Tyle ważnych i interesujących zagadek psychiki ludzkiej czeka naprożno na rozwiązanie, a wy paracie się ze ścisłością eksperymentalną na drobiazgach".

Zarzut nieraz już odnoszono do słynnych badań przy pomocy techniki labiryntowej. Rzecz to zastanawiająca: blisko jedna czwarta przyczynków eksperymentalnych w psychologii (zwłaszcza amerykańskiej) ostatnich 25-ciu lat oparta jest na tej właśnie technice. Niejeden już zapytywał: czemuż to właśnie labirynt ma być narzędziem poznawania duszy i czemuż obiektem badań w labiryncie są przede wszystkim szczury?

2. CZEMU LABIRYNT?

Spróbujmy odpowiedzieć na te pytania, a na kanwie odpowiedzi poruszyć pewne istotne zagadnienia nauki o ru-

chach, o motoryce. Najpierw więc: czemu właśnie i p o c o l a b i r y n t? Labirynt jest to droga (do celu) skomplikowana, połączona z zespołem tzw. „ulic ślepych”. Podobnie, jak mityczny Tezeusz musiał wysilić swój dowcip (nić Ariadny), aby się wydobyć z chaosu krużganków pałacu Minora, zwierzęta (i ludzie) badani przez psychologów mają ujawnić — w labiryncie — stopień swojej bystrości. Labirynty służyły istotnie zrazu do diagnozy stopni inteligencji niektórych gatunków zwierzęcych. Był to niejako klucz do prób intelektualnych nad zwierzętami.

Rychło przekonano się, że klucz ten niczym wytrych przy odpowiednim chwycie otwiera dostęp do rozmaitych zakamarków duszy zwierzęcej nie tylko do ich bystrości, praktycznie, do wszystkich czynności psychicznych zwierząt — oprócz intelektu — do ich życia uczuciowego, popędów, a nawet do ich form życia społecznego. Najwięcej wiadomości, co prawda, technika labiryntowa udzieliła na temat s p o s o b ó w u c z e n i a s i ę w najszerszym znaczeniu tego słowa. Dotyczy to przede wszystkim uczenia się motorycznego.

Wszelka zaprawa motoryczna (u ludzi: w czynnościach powszechnych, w sporcie, rzemiośle, gimnastyce) jest nauką ruchów albo jej rezultatem. Otóż właśnie badania labiryntowe stanowią znakomite narzędzie studiów nad przebiegiem, współczynnikami i rezultatami w nauce ruchów.

Dużą zaletą tej metody jest, że—dzięki s z t u c z n y m warunkom — przebieg zaprawy ruchowej obserwować można niejako pod mikroskopem, z wielką p r e c y z j ą, a wyniki obserwacji wyrazić przy pomocy dokładnych p o m i a r ó w. Przez umiejętne zmiany ścieżek labiryntowych obserwować można z rozmaitych punktów widzenia przebieg zaprawy i zmieniać eksperymentalnie jej waranki. Nowoczesna wiedza o motoryce oparta jest w znacznej mierze właśnie na kapitale badań labiryntowych.

3. CZEMU ZWIERZĘTA?

Metodę labiryntową wymyślono i przeznaczono zrazu wyłącznie do badań nad zwierzętami. Zwierzęta nie mówią, to też do ich przeżyć metodami introspekcyjnymi dotrzeć nie

sposób. Jasnym jest, że zoolog, który chciał się dowiedzieć czegoś pewnego o ich bystrości umysłowej i formach myślenia musiał ograniczyć się do obserwacji obiektywnego zachowania się. Takim był początkowy motyw zastosowania metody labiryntowej do zwierząt.

Okazało się z czasem, że ograniczenie metody labiryntowej do zwierząt ma sporo zalet. Życie zwierząt można od urodzenia dowolnie kontrolować przez regulowanie warunków środowiskowych. Wynika stąd, że można poniekąd obliczyć współudział mas pamięciowych zwierzęcia postawionego wobec nowego zadania labiryntowego. Można ocenić z dużym prawdopodobieństwem stopień nowości danego zadania. W odniesieniu do ludzi, których mas pamięciowych (np. dzieciństwa) prawie że nie znamy, kontrola taka i ocena jest prawie niemożliwa. Zwierzę w labiryncie gwarantuje nam przeto ścisłość rezultatów, człowiek gwarancji tej dać nie może.

4. PRZYWILEJE SZCZURÓW

Co dotyczu zwierząt innych, dotyczy w szczególności szczurów. Przytłaczającą większość eksperymentów labiryntowych (i innych) przeprowadzono na szczurach białych. Psycholog faworyzuje te zwierzęta mniej więcej tak, jak przyrodnik i lekarz świnkę morską. Głównymi przyczynami uprzywilejowania szczurów białych są obok zadziwiającej rozrodczości niezwykła aktywność tych zwierząt. Przysłowiowe króliki rozradzają się szybko, ale są daleko mniej ruchliwe; nie tak chętnie wykonują „zlecenia" eksperymentatora. Szczury są bardzo wytrzymałe, jak na rodzinę gryzoni wielce inteligetne, a umieszczone w labiryncie zazwyczaj bez zwłoki rozpoczynają drogę do mety.

Ponad to, gdy już raz zdecydowano się na „współpracę" z nimi, siłą przyzwyczajenia oraz łatwości porównywania wyników eksperymentatorów różnych pozostano przy nich na trwałe. Rozumie się, że wyniki badań nad szczurami dotyczą w pierwszym rzędzie psychiki tego właśnie gatunku zwierząt. Pośrednio jednak odnoszą się one do gatunków zwierząt innych, a nawet do człowieka. Ostatecznie, podstawowe prawa uczenia się, nabywania wprawy, zapominania, orientowania się itp. są jednakowe u gryzoni i u człowieka.

Nasuwa się tu logiczne pytanie, czego nauka, zwłaszcza p s y c h o m o t o r y k a dowiedziała się od setek pokoleń szczurzych, spełniających zaszczytną misję w labiryncie?

Szczur w labiryncie u c z y s i ę. Głód (lub pragnienie, ból, apetyt seksualny) skłania go do podjęcia się drogi, której nie umie ogarnąć w całości jednym spojrzeniem, która co chwila rozwidla się na ścieżkę trafną i błędną. Aby dojść do mety musi oczywiście unikać uliczek ślepych. Ponieważ na początek, szanse obrania ścieżki trafnej równają się szansom zapuszczenia się w uliczkę ślepą, jest jasnym, że szczur nieraz musi wpaść na tory błędne, a w konsekwencji cofać się. Istotnie, szczury wielokroć błądzą, jednakże przy ponownym i wielokroć powtarzanym przebiegu drogi labiryntowej coraz częściej i szybciej trafiają na tor właściwy, aż w końcu przebiegają go raz wraz z szybkością n i e p r z e k r a c z a l n ą i b e z w z g l ę d n i e.

5. ROLA ZMYSŁÓW W ZAPRAWIE RUCHOWEJ

Dzięki czemu dokonuje się właśnie zmiana (tj. fakt uczenia się)? Nie ma wątpliwości, że przyczyny tej zmiany leżą w pierwszym rzędzie w systemie nerwowym i związanej z nią psychice szczura. Przedstawiciele innych gatunków uczą się gorzej (np. kury), innych lepiej (np. koty), a te różnice odpowiadają różnicom szczebli na drabinie filogenezy systemu nerwowego. W ogóle zaś przyczyny nauki leżeć muszą we właściwościach istoty żywej i ruchliwej, bo kula bilardowa w labiryncie „popełnia” zawsze tę samą ilość błędów.

Na pytanie, jakie czynniki psychiczne i nerwowe wpływają na przebieg zaprawy i na postęp nauki, odpowiedź brzmiała przeto — już w początkach badań — przychylnie: zmysły i centrala (kora mózgowa) wrażenie i umysł. Badania Telmana, Thorndikea, Lashleya, Huntera i innych zmierzały do stwierdzenia współudziału względnego tych dwu grup czynników. W związku z tymi zastosowaniami wręcz niezliczoną ilość eksperymentów przeprowadzono na temat znaczenia w z r o k u, s ł u c h u, d o t y k u, z m y s ł u k i n e s t e t y c z n e g o, s m a k u, węchu, zmysłu termicznego z jednej strony, a z d o l n o ś c i o r i e n t a c y j n y c h, u w a g i, g ł o d u, p r a g n i e n i a, z m ę c z e n i a itp. ze

strony drugiej. Badania w tej kapitalnej sprawie nie są zakończone, ale przecież pewne ramowe rezultaty uważać można za pewne i trwałe.

Otóż, najsampierw okazało się, że współdziałanie wielu zmysłów (a więc i wzroku i węchu i słuchu itp.) bynajmniej nie ułatwia, albo tylko nieznacznie przebieg i zysk z zaprawy w porównaniu z udziałem jednego tylko zmysłu. Szczury pozbawione wzroku, węchu, smaku i dotyku, lub każdego z tych zmysłów z osobna uczą się prawie równie szybko i łatwo, co szczury normalne a więc mogące się posługiwać wszystkimi zmysłami (Tolman, Bichens de Haan). W każdym razie nie stwierdzono specjalnej roli przywileju wzroku i słuchu w toku zaprawy labiryntowej.

Co prawda, jednego zmysłu nie sposób było — jak dotąd — wyeliminować i przeeksperymentować: kinestetycznego. Nie można (a co najwyżej tylko w pewnej mierze) pozrywać szczurom ścięgien i kazać im biec w labiryncie.

Nasuwały się stąd pewne ważne wnioski, a raczej możliwości. Albo każdy zmysł może spełniać w nauce ruchów równorzędną rolę zastępczą, albo, co wydaje się bardziej trafnym, zmysły kinestetyczne (ścięgnowy, mięśniowy, stanowy) odgrywają w motoryce rolę bezwzględnie decydującą. Ta druga alternatywa, o ile ostatecznie okaże się słuszną, przeczy starej teorii o decydującej przewadze dotyku i wzroku (w ruchach). Nie znaczy to, że wzrok nie odgrywa roli ważnej w zaprawie motorycznej, a tylko, że w sytuacji labiryntowej i w powtarzaniu ruchów prawie że takich samych, pamięć wrażeń ścięgnowo-mięśniowych jest nierównie ważniejsza. Rzecz szczególna, rezultat ten harmonizuje z wielokroć w psychologii utrzymywaną, ale dotychczas niedostatecznie ugruntowaną hipotezą, że wrażenia kinestetyczne stanowią w ogóle podstawę pamięci w jakiejkolwiek formie, a więc nawet pamięci utworów muzycznych, obrazów, filmów, snów itp.

Harmonizuje to również ze stanowiskiem klasyków psychologii eksperymentalnej np. Cattella, Kraepelina, Ziehena oraz zdaniem współczesnych psychomo-

toryków, że subtelność wyczucia kinestetycznego — sama przez się — może być uważana za wystarczającą próbkę diagnostyczną uzdolnień ruchowych, a poniekąd nawet i bystrości intelektualnej. Znaczyło by to w zastosowaniu do ludzi, że osoby o bardzo wrażliwej subtelności kinestetycznej mają — w razie innych czynników normalnych — bardzo dobre szanse w zaprawie wymagającej zręczności i że — co więcej — są to osoby raczej bystre niż przeciętne, a zwłaszcza tępe. Czy tak jest naprawdę—okażą badania dalsze. Tymczasem zwrócimy się znowu do szczurów w labiryncie. Jakie znaczenie dla postępu zaprawy w labiryncie mają czynniki psychiczne „centralne" (a więc wszystkie inne poza wrażeniami zmysłowymi)? Nazwijmy je symbolicznie rozumem.

6. „ROZUM" A ZAPRAWA RUCHOWA

Niestety odpowiedź na to właśnie pytanie napotyka na trudności nierównie większe, niż odpowiedź w sprawie współudziału zmysłów . Z „rozumem" — centralą mózgową nie tak łatwo eksperymentować, jak ze zmysłami. Nic dziwnego, że wyniki i zadania uczonych w tej sprawie są podzielone.

Weźmy pod uwagę najpierw stronę neurologiczną tej sprawy. Z klasycznych dziś badań Lashley'a zdaje się wynikać, że wszystkie części kory spełniają — w nauce ruchów — rolę równorzędną i że w razie ekstyrpacji każda z pozostałych części kory spełnia po pewnym czasie funkcję zastępczą. Wedle Lashley'a szybkość i łatwość zaprawy labiryntowej zależy nie tyle od miejsc ile od masy i powierzchni nienaruszonych części kory. Wynik ten zdaje się przeczyć przeszło stuletnim wysiłkom i rezultatom studiów nad tzw. lokalizacją funkcyj psychicznych.

Podobne niejasności dotyczą czysto psychologicznej interpretacji wyników badań labiryntowych. Jedni np. Tolman, Haan, Honzik na podstawie swoich eksperymentów utrzymują, że w nauce ruchów rolę istotną odgrywa wyobraźnia i funkcje do nich podobne (funkcje antecypacyjne). Thorndike i jego szkoła podkreślają rolę tzw. efektu uczuciowego, jeszcze inni, zwolennicy klasycznego asocjacjonizmu, rolę po-

w t a r z a n i a czynności tych samych. Prawdopodobnie każde z tych stanowisk jest w p e w n y c h g r a n i c a c h s ł u s z n e, niewiadomo natomiast, jakie są te granice ich słuszności względnej.

Bieda w tym, że ani szczury ani dotychczasowa czysto behawiorystyczna technika eksperymentów labiryntowych tej tak istotnej sprawy nie mogła a nawet nie będzie mogła rozstrzygnąć. Badania czysto obiektywne mają bez wątpienia swoje wielkie zalety, ale przy ich pomocy spraw dotyczących w y o b r a ź n i, a n t e c y p a c y j i w ogóle u p r z y t o m n i e ń ś w i a d o m y c h rozstrzygnąć nie sposób. Koniecznym okazało się zluzowanie szczurów z ich posterunku istotą, która umie mówić i zdawać introspekcyjnie sprawę ze swych przeżyć, tj. człowiekiem. Znaczy to, iż wyniki już dotychczas kapitalnych badań przy pomocy techniki labiryntowej trzeba uzupełnić i zapełnia się badaniami techniką podobną, ale nad ludźmi. Właśnie tego rodzaju badania służące do wyjaśnienia współudziału wyobraźni i innych świadomych uprzytomnień w zaprawie ruchowej przeprowadzono w ub. roku w Zakładzie Psychologicznym A. W. F. Rezultatami podzieli się autor z czytelnikami w zeszycie następnym.

Dr Józef Pieter

W sprawie w. f. kobiet

ISTOTNE CECHY ODRĘBNOŚCI USTROJU KOBIECEGO W ODNIESIENIU DO ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH

(Ciąg dalszy)

Przy rozpatrywaniu właściwości narządów wewnętrznych z punktu widzenia różnic zależnych od płci i wpływu tych właściwości na wydolność ustroju w pracy i ćwiczeniach fizycznych — na plan pierwszy wysuwają się właściwości układu oddechowego i krążenia.

Te właściwości bierze się zwykle pod uwagę, o ile w ogóle pamięta się, że podczas ćwiczeń fizycznych pracuje nie tylko układ mięśniowy. Ale często zapomina się o tym, że ustrój pracuje jako całość, że w procesie przystosowania ustroju do pracy wybitną rolę odgrywa układ gruczołów dokrewnych i układ nerwowy, zwłaszcza układ nerwowy wegetatywny.

Układ gruczołów dokrewnych utrzymuje w harmonijnej współpracy wszystkie narządy ustroju, a swoją działalność uzależnia od udziału wszystkich gruczołów o wewnętrznym wydzielaniu. Wobec tego, że gruczoły płciowe żeńskie i męskie są jednocześnie gruczołami o wewnętrznym wydzielaniu, biorąc udział w układzie dokrewnym, wpływają wybitnie na właściwości całego ustroju, odrębność czynności i reakcji zależnie od płci. Zagadnienie to wiąże się ściśle z odrębnością fizjologiczną i omówione będzie w następnym rozdziale.

Obecnie zwrócę uwagę na kilka właściwości narządów wewnętrznych ustroju kobiecego, właściwości ważnych, a niedostatecznie uwzględnianych w życiu codziennym.

Stosunkowo słabsza ogólna budowa (kośćca, mięśni i wiązań) znajduje wyraz również w tym, że wiązania, które podtrzymują lub na których zawieszone są narządy wewnętrzne — u kobiet są na ogół słabe. Dla utrzymania tych narządów, zwłaszcza trzewi jamy brzusznej w odpowiednim położeniu, koniecznie potrzebne jest współdziałanie (przez podtrzymywanie) ze strony mięśni brzusznych. W wypadkach, gdy napięcie mięśni brzusznych jest niewystarczające, co zdarzyć się może w niektórych przypadkach chorobowych, w osłabieniu ogólnym lub po przebytej ciąży, stwierdzamy, u kobiet skłonność do opadania trzew. U kobiet stwierdzamy również większą skłonność niż u mężczyzn i większą ilość przypadków opuszczenia wątroby, nerek lub tzw. nerki wędrującej. Skłonność ta nakazuje oszczędzać ustrój kobiecy przez unikanie wstrząsów.

Specjalnego omówienia wymagają narządy miednicy małej. Nie tylko dlatego, że zawartość miednicy małej kobiecej i męskiej różni się zasadniczo dzięki obecności wewnętrznych narządów płciowych. Narządy te, bez względu na różnice płciowe, mogłyby stawiać jednakowe wymagania w odniesieniu do ćwiczeń fizycznych. Należy zwrócić uwagę na trzy momenty, które decydują o tym, że właściwości odrębnej budowy i odrębnych czynności fizjologicznych narządów kobiecej miednicy małej muszą być zawsze brane pod uwagę w dobieraniu środków i metod w. f. kobiet.

1) Narządy kobiece miednicy małej (wewnętrzne narządy rodne: pochwa, macica, jajowody, jajniki oraz pęcherz i odbytnica), częściowo leżą na „dnie miednicy", częściowo prze-

chodzą przez warstwy mięśni i powięzie, które stanowią owe „dno miednicy". Składa się ono z dwóch pokładów mięśni i powięzi (z których jedną stanowi przepona miedniczna, drugą przepona moczopłciowa), rozpiętych między kostnymi ścianami płaszczyzny wychodu miednicy. Dno miednicy zamyka od dołu jamę ciała i w miednicy kobiecej stanowi większą powierzchnię stosownie do większych wymiarów płaszczyzny wychodu. Na dnie miednicy spoczywa nie tylko ciężar narządów miednicy małej, ale częściowo ciężar zawartości całej jamy brzusznej.

W porównaniu z ustrojem męskim stwierdzamy niekorzystne warunki: stosunkowo większy ciężar podtrzymywany jest przez stosunkowo większą powierzchnię, osłabioną do tego przejściem zewnętrznych narządów rodnych kobiecych.

2) Narządy kobiecej miednicy małej w przeciwieństwie do narządów miednicy męskiej, nie są umocowane przez krótkie i mocne wiązadła. Narządy miednicy kobiecej powinny mieć możność przemieszczania się i dostosowania do zmienionych warunków podczas ciąży. W związku z tym umocowane są one przez wiązadła b. długie lub przez wiotką tkankę łączną, pozwalające na znaczne przemieszczenie, ale jednocześnie czyniącą te narządy wrażliwymi na wstrząsy.

3) Wrażliwość na wstrząsy wzrasta w okresie przedmiesiączkowym i podczas miesiączkowania, kiedy wszystkie narządy miednicy małej ulegają przekrwieniu i zwiększają znacznie swój ciężar.

Konieczność oszczędzania ustroju kobiecego przez unikanie wstrząsów nabiera praktycznego znaczenia w sposobie wykonywania skoków, zwłaszcza moment lądowania jest zasadniczym przy wykonywaniu tego ćwiczenia przez kobiety. Elastyczność powinna być zapewniona przez odpowiednie przygotowanie miejsca lądowania (piasek, materac) i poprawne wykonanie ćwiczenia: zresorowanie wszystkich stawów kończyn dolnych powinno zamortyzować wstrząsy.

Niektóre rodzaje skoków, zwłaszcza z grupy zeskoków i skoków wgłąb okażą się w ogóle nieodpowiednie dla kobiet, a w zespołach kobiet starszych unikać należy nawet podskoków.

Dr W. Czarnocka-Karpińska

(Dok. nast.)

Czynny wypoczynek

(Przyczynek z badań testami umysłowymi po wysiłku narciarskim)

Sprawa tzw. „czynnego wypoczynku" jest dla nas wychowawców fizycznych ważna nie tylko jako czynnik przemawiający za racjonalnie prowadzonymi ćwiczeniami fizycznymi, ale również ze względu na samą organizację i metodykę ćwiczeń fizycznych.

W ramach narciarskiego kursu studentów I Roku Akademii WF i PW w lutym 1939 r. przeprowadziłem badania następującymi testami umysłowymi: a) testem Kraepelina, b) testem punktowania (tepping-test), c) testem wodzenia (traicing-test). Celem badania było przekonanie się o sprawności umysłowej po silnym bo kilkugodzinnym wysiłku narciarskim.

OMÓWIENIE BADAŃ

Do badań używałem: codziennie przed zajęciami raz a po zajęciach drugi test Kraepelina, a testy wodzenia i punktowania co drugi dzień na przemian, również raz przed zajęciami a drugi po zajęciach narciarskich. W szczegółach przedstawia się to następująco:

godz. 7.30 — 1. badanie tętna w postawie siedzącej,
2. „ testem Kraepelina,
3. „ „ wodzenia lub punktowania,
„ 9.00 — wymarsz na ćwiczenia narciarskie,
„ 13—14 — powrót z ćwiczeń narciarskich i badania:
1. bezpośrednio na polu w postawie stojącej tętna,
2. bezpośrednio po badaniu tętna w sali powtórne badanie testem Kraepelina i testem wodzenia lub punktowania.

ZAŁOŻENIA WYSZKOLENIOWE KURSU NARCIARSKIEGO

Był to wstępny kurs narciarski, a w gronie badanych zaledwie jeden uczestnik wykazywał nikłe zresztą umiejętności narciarskie inni byli zupełnie początkującymi narciarzami.

Kurs odbywał się w wysokogórskim terenie w schronisku na Maryszewskiej 1400 m npm. Dwutygodniowy program kursu obejmował wszystkie ćwiczenia doprowadzające do zjazdów w terenie i skrętów kristianiami równoległymi i oporowymi a nad to dwie całodniowe wycieczki. Ze względu na badania postanowiono nie odstępować od normalnych zasad i wymagań wyszkoleniowych praktykowanych w czasie kursów narciarskich za wyjątkiem następujących: Naukę przeprowadzano w ten sposób, ażeby studenci mogli jak najwięcej ćwiczyć indywidualnie i ażeby kwestia umiejętności narciarskich była niejako wynikiem ambicji i pracy każdego ucznia. Pozostawiono duże swobody w kwestii wypoczynku i wysiłku a głównie dobór terenu był regulowany przez instruktora. Całokształt życia i szkolenia był tego rodzaju, ażeby mimo obowiązkowego kursu wyszkoleniowego, pobyt na kursie był zbliżony do życia dowolnej narciarskiej wycieczki. Czas trwania zajęć 4—4.5 godz. dziennie.

WYNIKI WYSZKOLENIA

Wyniki wyszkolenia ocenione przez Kierownika Wyszkolenia Akademii WF i PW jako bardzo wysokie.

WYNIKI BADAŃ TESTOWYCH

Analiza wyników badań testami umysłowymi a zwłaszcza testem Kraepelina, który w tym wypadku okazał się bardzo dobrym testem, wskazują, że sprawność umysłowa badanych po zajęciach narciarskich a więc po intensywnym stosunkowo wysiłku była większa niż przed wysiłkiem. A więc odpowiedni wysiłek fizyczny nie tylko że nie przyniósł zmęczenia umysłowego, ale dał podniesione rezultaty w pracy umysłowej, czyli że dla pracy umysłowej był odpoczynkiem — odpoczynkiem czynnym. Ocena podniesionej sprawności w tym teście wyrazić się mogła w dwojakiej formie: a) w zmniejszeniu czasu potrzebnego na wykonanie testu i b) zmniejszonej ilości błędów. W naszym wypadku mamy do czynienia przede wszystkim ze zmniejszeniem się czasu (tabl. 1). Odnośnie ilości błędów to znikoma ich liczba i dość chaotyczne rozsianie zarówno przed zajęciami narciarskimi

Test Kraepelina. (Zestawienie czasu wykonania testu).

	Czas	1-szy dzień	2-gi dzień	3-ci dzień	4-ty dzień	5-ty dzień	6-ty dzień	7-my dzień	8-my dzień	9-ty dzień
1. Bor.	Przed	4'52".0	3'45".0	3'43".8	3'25" 8	3'22".0	3'27".2	3'21".0	3'19".0	2'58".0
	Po	4'18".0	3'15".4	3'18".8	2'46".0	3'01".0	3'26".0	2'59",0	2'42" 0	3'09".0
2. Giaż.	Przed	2'55".0	2'18".8	2'11".0	2'16".0	2'04".4	2'01".8	1'58".2	1'43".0	1'36".0
	Po	2'32".8	2'32".6	2'02".4	1'54".4	2'01".0	1'53".2	1'49".0	1'39".0	1'39".0
3. Świł.	Przed	2'30".3	2'07',0,	1'57".0	1'50".8	1'40".8	1'51".0	1'46".0	1'40".0	1'40".0
	Po	2'16".8	2'14".0	1'57".0	1'46".2	1'51".0	1,44".2	1'54".0	1'32".0	1'36".0
4 Świt.	Przed	3'17".8	2'44".2	2'41".0	2'37".0	2'24".8	2'15".2	2'25".0	2'17".0	2'03".6
	Po	3'05".2	3'01".0	2'28" 6	2'39".0	2'23".8	2'52".0	2'21".0	2'17".0	1'52".0
5. Tyr.	Przed	2'47".0	2'30".0	2'25".0	2'20".2	2'26".2	2'26".0	2'11".0	2'08".0	1'55".0
	Po	2'26".0	2'14".4	2'25".2	2'18".0	1'56".0	2'08".0	2'01" 0	1'52".4	1'52".0

Test Kraepelina. (Zestawienie błędów).

	Czas	1-szy dzień	2-gi dzień	3-ci dzień	4-ty dzień	5-ty dzień	6-ty dzień	7-my dzień	8-my dzień	9-ty dzień
1. Bor.	Przed	2	0	1	4	0	0	1	1	1
	Po	4	0	0	1	1	0	2	1	4
2. Giaż.	Przed	1	3	3	1	0	2	0	0	1
	Po	1	0	1	0	2	1	2	4	4
3. Świł.	Przed	5	2	5	2	4	1	5	3	3
	Po	3	2	0	3	2	1	4	5	2
4. Świt.	Przed	0	1	1	0	2	1	3	0	0
	Po	1	0	3	1	1	1	0	2	1
5. Tyr.	Przed	0	3	1	0	5	2	1	1	0
	Po	0	2	1	4	3	2	2	3	1

Test wodzenia (tracing test).
(Wyniki czasów).

	Czas	1-szy dzień	2-gi dzień	3-ci dzień	4-ty dzień	5-ty dzień
1. Bor.	Przed	—	1'11".0	1'11".8	1'03".8	1'14".8
	Po	1'41".0	1'10".4	1'07".8	1'01".1	1'12".6
2. Głaż.	Przed	—	1'24".0	1'04".0	0'55".3	0'56".0
	Po	1'22".0	1'03".8	0'53".8	0'53".0	0'59".0
3. Świł.	Przed	—	1'42".0	1'16".0	1'17".0	1'10".0
	Po	1'28".0	1'14".0	1'11".2	1'04".0	1'06".0
4. Świt.	Przed	—	1'41".0	1'24".0	1'16".0	1'21".0
	Po	1'40".0	1'34".4	1'18".0	1'13".0	1'08".0
5. Tyr.	Przed	—	1'06".0	1'02".2	1'06".3	1'05".0
	Po	1'30".0	1'05".0	1'11".0	0'58".0	0'55".4

Test punktowania (tepping-test).
(Wyniki czasów).

	Czas	1-szy dzień	2-gi dzień	3-ci dzień	4-ty dzień
1. Bor.	Przed	1'04".0	0'59".8	0'58".2	0'58".0
	Po	0'52".0	0'50".7	0'49".4	0'56".0
2. Głaż.	Przed	0'59".0	0'54".8	0'51".2	0'47".0
	Po	0'52".2	0'52".2	0'44".8	0'43".0
3. Świł.	Przed	0'57".4	0'45".5	0'40".8	0'42".0
	Po	0'40".2	0'43".8	0'48".8	0'39".0
4. Świt.	Przed	0'55".4	0'52".2	0'58".0	0'55".0
	Po	0'56".2	0'52".2	0'52".0	0'44".0
5. Tyr.	Przed	1'04".4	1'02".2	0'46".8	0'59".0
	Po	0'51".0	0'51".0	0'40".0	0'42".0

jak i po zajęciach (tabl. 2) nie pozwalają na wyciągnięcie skonkretyzowanych wniosków.

Mogłaby się nasuwać wątpliwość czy zmniejszenie się czasu wykonywania testu nie jest wynikiem wyćwiczalności testu, jednorazowe kontrolne badanie tej hipotezy nie potwierdziło.

Odnośnie testów wodzenia (tabl. 3) i punktowania (tabl. 4), to jakkolwiek różnice czasów po zajęciach są na ogół lepsze od czasów osiąganych przed zajęciami, to niemniej w wyciąganiu z nich wniosków należy być raczej ostrożnym, gdyż zarówno z przebiegu badań jak również z analizy wyników można ulec sugestii, że testy są wyćwiczalne, a w każdym razie, że wyćwiczalność w pewnej mierze zachodzi. Nadto w teście wodzenia zaciera wnioski i ta okoliczność, że dominuje nad zmęczeniem umysłowym znużenie fizyczne pewnej grupy mięśni (drganie rąk) przez co błędy po zajęciach mimo lepszego czasu są liczniejsze.

WNIOSKI

Na podstawie przeprowadzonych prób wydaje mi się, że:

a) racjonalnie zorganizowany i przeprowadzony wysiłek fizyczny nie tylko że nie obniża sprawności umysłowej, ale ją nawet podnosi;

b) Celem zbliżenia się do prawdy należałoby w dalszym ciągu:

1) przeprowadzić badania kontrolne na innych testach,

2) przeprowadzić badania nie tylko bezpośrednio po wysiłku fizycznym, ale również w większych odstępach czasu celem skontrolowania długotrwałości podniesionej sprawności umysłowej,

3) przeprowadzić wspomniane powyżej badania w innych rodzajach sportu i wysiłku fizycznego.

PRÓBA OCENY SUBIEKTYWNEJ

Równolegle z badaniami testowymi prowadziłem subiektywną ocenę cyfrową w skali od 1—10, dotyczącą następujących punktów:

Zestawienie oceny subiektywnej i badań serca.

	1-szy dzień Tętno na min.					2-gi dzień Tętno na min					3-ci dzień Tętno na min.					4-ty dzień Tętno na min.					5-ty dzień Tętno na min.					6-ty dzień Tętno na min.					7-my dzień Tętno na min					8-my dzień Tętno na min.					9-ty dzień Tętno na min.					
	Przed	Po	Postawa	Wyszkolenie	Zmęczenie	Przed	Po	Postawa	Wyszkolenie	Zmęczenie	Przed	Po	Postawa	Wyszkolenie	Zmęczenie	Przed	Po	Postawa	Wyszkolenie	Zmęczenie	Przed	Po	Postawa	Wyszkolenie	Zmęczenie	Przed	Po	Postawa	Wyszkolenie	Zmęczenie	Przed	Po	Postawa	Wyszkolenie	Zmęczenie	Przed	Po	Postawa	Wyszkolenie	Zmęczenie	Przed	Po	Postawa	Zmęczenie	Wyszkolenie	Ostatnia nota na wyszk.
1. Bor.	**78**	**100**	7	7	6	**80**	**112**	7	7	7	**81**	**128**	8	8	7	**75**	**120**	8	8	8	**75**	**126**	8	8	8	**73**	**104**	9	9	8	**81**	**92**	10	10	10	**78**	**120**	10	10	9	**79**	**120**	10	10	8	8
2. Giaż	**77**	**116**	10	10	10	**78**	**112**	10	10	9	**77**	**112**	10	10	10	**78**	**112**	10	10	10	**74**	**116**	10	10	10	**74**	**114**	10	10	10	**75**	**96**	10	10	10	**74**	**104**	10	10	10	**80**	**120**	10	10	9	10
3. Świł.	**82**	**110**	10	10	9	**80**	**110**	10	10	8	**76**	**112**	10	10	10	**72**	**120**	10	10	10	**72**	**112**	10	10	9	**72**	**110**	10	10	10	**68**	**96**	10	10	7	**68**	**100**	10	10	10	**72**	**120**	10	10	10	10
4. Świt.	**96**	**90**	9	10	9	**68**	**100**	10	10	10	**60**	**100**	10	10	10	**56**	**100**	10	10	10	**56**	**92**	10	9	9	**60**	**80**	10	8	8	**45**	**90**	10	10	10	**60**	**80**	10	9	8	**54**	**82**	10	10	10	10
5. Tyr.	**76**	**120**	7	5	6	**78**	**120**	8	5	6	**88**	**132**	8	6	6	**74**	**120**	8	6	7	**73**	**116**	8	7	7	**70**	**120**	9	8	9	**67**	**100**	10	8	9	**74**	**120**	10	8	10	**72**	**118**	10	8	10	7

1. stopień wyszkolenia osiągnięty po każdym dniu zajęć,

2. postawę zewnętrzną widoczną po każdym dniu zajęć, którąby odzwierciadlała samopoczucie badanego,

3. stopień zmęczenia po każdym dniu zajęć widziany okiem instruktora.

Nadto badanie tętna jako fizjologiczna ocena zmęczenia.

Ta cyfrowa ocena prowadzona równolegle do badań testowych miała być próbą sprawdzenia czy ocena znużenia widziana zewnętrznie i oceniana sugestywnie przez instruktora pokryje się z ocenami badań fizjologicznych (tętno) i badań umysłowych — testy. Zestawienie wyników testowych z oceną cyfrową w naszym wypadku wobec wręcz odwrotnych rezultatów okazało się niemożliwe. Odnośnie badań tętna, to analiza wyników ujawnia wielką regularność rytmu sercowego, a brak odchyleń od normy wskazuje raczej na to, że wysiłek dawkowany był odpowiednio.

Analizując załączoną tabelę oceny subiektywnej (tabl. 5) trzeba powiedzieć, że tego rodzaju oceny są bardzo trudne i wymagają dużej wprawy i doświadczenia. Próba wykazała, że ocena w skali od 1—10 wprowadzona przeze mnie jest za mała i nie daje wyraźnego obrazu. Jakkolwiek oceny w zestawieniu z badaniem serca nie wykazują błędów i przeważnie pokrywają się z przebiegiem pracy serca, to w każdym razie trudno jest powiedzieć, ażeby można się było całkowicie wyłącznie na takich ocenach w pracy naszej opierać. Ponieważ oceny takie w pracy wychowawcy fizycznego mogą przynieść nieocenione usługi, byłoby pożądanym podjąć dalsze próby w tym kierunku, ażeby wypracować kontrolę możliwie ścisłą a w środkach jak najbardziej prostą.

(Prace swoje prowadziłem pod kierunkiem i w/g wskazań dra Józefa Pietera z Zakładu Psychologii Akademii WF i PW i niech mi będzie wolno w tym miejscu gorąco mu podziękować.

Składam również podziękowanie pp. Studentom Akademii, którzy cierpliwie oddali swój trud dla przeprowadzenia badań).

Jan Skład

Miernik sprawności fizycznej a sprawność w gimnastyce

Miernik sprawności fizycznej służy do oceny indywidualnej wychowanka. Ocenę wyraża się w punktach. Ponieważ wszystkie punkty mają jednakową wartość, możemy więc porównywać ze sobą sprawności chłopców z różnych klas i o różnej budowie [1]). Znaczenie miernika uwypukla się dzięki na wskroś praktycznemu jego ujęciu. Jest on możliwy do przeprowadzenia na każdym terenie, gdyż oprócz pomiarów wzrostu, wagi i obliczeń wieku, bierze się jedynie pod uwagę trzy sprawności: skok, rzut i bieg. I to nadzwyczaj proste ujęcie, które jednakże daje podstawy do obiektywnej oceny o g ó l n e j s p r a w n o ś c i f i z y c z n e j jednostki [2]), pobudza zainteresowanie wychowawcy fizycznego, czym się kierowano przy opracowywaniu miernika. Zainteresowanie wzrasta, gdy czytamy [2])... „Praca, zmierzająca do wykrycia i ustalenia miernika, była swego rodzaju nowatorstwem, gdyż posługiwano się metodami nieznanymi ani za granicą, ani w kraju, poszukując tych metod w samym toku pracy". Brak jednakże obszerniejszej lektury z tego działu pracy, pozostawia czytelnika na mniej, lub bardziej trafnych domniemaniach. Przypuszcza się, że poważną trudność w rozwiązaniu powyższego problemu przedstawiał dobór odpowiednich sprawności i w takiej ilości, by mogły wyrażać o g ó l n ą s p r a w n o ś ć ruchową. Następnie, opracowanie takich norm w sprawności np. dla dwóch osobników A i B, których by różnica norm była wprost proporcjonalna do różnicy zaznaczającej się w wartości biologicznej ich organizmów. Jednakże dopóty, dopóki nie ukaże się obszerniejsza praca o mierniku sprawności fizycznej, wych. fiz. jest zmuszony traktować miernik sprawności w sposób dogmatyczny.

Pomimo to, przyjrzyjmy się związkowi jaki zachodzi między sprawnością ruchową ocenioną według tabeli miernika, a sprawnością ucznia w gimnastyce. Z twierdzenia, że sprawność ruchowa obliczona wg tabeli miernika jest oceną

---

[1]) Tabela miernika sprawności fizycznej.

[2]) J. w. Przedmowa — Dr St. Rouppert, gen. bryg. Wiceprzewodniczący Rady Naukowej W. F.

ogólnej sprawności fizycznej jednostki wynika, iż musi zachodzić ścisła korelacja ze sprawnością ucznia w gimnastyce. Problem powyższy nabiera szczególnego znaczenia, przy podziale uczniów na zastępy o wyrównanej sprawności ruchowej. W trakcie dokonywania podziału mamy wątpliwości, czy naprawdę zastępy są dobrane według swego usprawnienia. Inaczej mówiąc, czy ocena wg tabeli miernika sprawności fizycznej odtwarza właściwą sprawność ucznia w gimnastyce.

Moje pierwsze spostrzeżenia, poczynione bezpośrednio po przeprowadzeniu oceny sprawności ogólnej, nasuwały przypuszczenie o drobnej rozbieżności zachodzącej między ogólną sprawnością ruchową a sprawnością ucznia w ćwiczeniach gimnastycznych. Chcąc częściowo naświetlić powyższe spostrzeżenia, przystąpiłem do zbadania sprawności uczniów w gimnastyce i porównania ze sprawnością ocenioną wg miernika. Poważną jednakże przeszkodą przy przeprowadzaniu próby sprawności z gimnastyki, okazał się brak odpowiednio dobranych ćwiczeń, które mogłyby być uważane za normy. Poza tym, ocena również musiała by wyrażać się w punktach analogicznie, jak to ma miejsce w mierniku sprawności ogólnej. Otóż z uwagi na niemożliwość rozwiązania wyżej przedstawionych trudności, ograniczyłem się do wyboru kilku ćwiczeń usuwając jedynie możliwie na plan dalszy stronę subiektywną oceniającego. Dzięki niemożliwości zastosowania punktacji, poprzestałem na stawianiu znaku + (plus) za wykonane ćwiczenie i — (minus) za niewykonane. Ćwiczenia musiałem tak dobrać, by jedynie miały miejsce powyższe dwie możliwości. Wszelkie natomiast pośrednie „ewentualności" należało wykluczyć, gdyż one spowodowałyby subiektywność oceny, obniżając przez to wartość dokonanej próby. Wyrażanie oceny w znakach + i — wyeliminowało gradacje ocen sprawności z ćw. gimnastycznych. Stąd też, przy porównywaniu tych dwu sprawności, musiano ograniczyć się do zaznaczenia, ilu uczniów wykonało tzw. normy z gimnastyki w poszczególnych stopniach ogólnej sprawności fizycznej (w sprawności niskiej, różnej od przeciętnej, przeciętnej itp.).

W doborze ćwiczeń oparłem się na wynikach nauczania zawartych w Programie Nauki M. W. R. i O. P. (tymczaso-

wy), biorąc ćwiczenia z grupy zwisów, skoków i zwinności. Musiałem przy tym liczyć się z miejscowymi warunkami, tzn. czy ćwiczenie było możliwe do przeprowadzenia z uwagi na zbyt prymitywne wyposażenie sali gimnastycznej, czy dostosowane do możliwości fizycznych uczniów słabszych, oraz czy dostatecznie opanowana forma ruchu. Dzięki tej ostatniej uwadze zrezygnowano z wymyków i odmyków na tramie w klasach trzecich i czwartych, biorąc wzamian wspinanie po linie pionowej, jako ćw. wymagające mniejszego przygotowania. Ostatecznie ustalono normy:

Klasy pierwsze:

1. Przeskok rozkroczny przez kozioł wzdłuż (na wysokości bioder).

2. Postępy w bok w zwisie na tramie (po 3 chwyty w każdą stronę).

3. Przewrót na materacu z pozycji wykrocznej i osłanianiem głowy.

Klasy drugie:

1. Przeskok kuczny przez skrzynię wszerz (skrzynia na wysokości bioder).

2. Postępy w bok w zwisie na tramie (po 5 chwytów w każdą stronę).

3. Przewrót na skrzyni z odbicia obunóż (skrzynia na wys. $1/2$ uda).

Klasy trzecie:

1. Przeskok kuczny przez skrzynię wszerz (skrzynia na wys. pasa).

2. Wspinanie na linie pionowej do wysokości 3,5 m, — czas do 15 sek.

3. Przewrót na skrzyni z odbicia obunóż (skrzynia na wys. bioder).

Klasy czwarte:

1. Przeskok rozkroczny przez skrzynię wzdłuż (na wys. bioder).

2. Wspinanie na linie pionowej do wysokości 4,5 m, — czas do 15 sek.

3. Przewrót na skrzyni z odbicia obunóż (skrzynia na wys. bioder).

Przy wykonywaniu powyższych ćwiczeń mniejszą zwracałem uwagę na sposób wykonania, a przede wszystkim, czy ćwiczenie zostało wykonane. Zwraca uwagę duża ilość czasu przeznaczona na wspinanie po linie (z poz. siedzącej). Chodziło mi jednak o wyeliminowanie uczniów naprawdę najsłabszych. Pragnę jeszcze wyjaśnić, że przy skoku kucznym przez skrzynię wszerz, w klasach trzecich, najpierw następowało odbicie się nogami, a potem zetknięcie rąk ze skrzynią. Czas między odbiciem się nogami, a rękami od skrzyni mógł być minimalny, byleby uchwytny dla oka. Przy pierwszej nieudanej próbie, powtarzano próbę po raz drugi. Jeżeli uczeń nie wykonał jednej z prób, to uważany był za ucznia, który nie spełnił norm z gimnastyki.

Sprawność przeprowadziłem w czasie od 6—18 lutego br. W próbie sprawności brało udział 338 ucz., a więc tylko zdrowi, których sprawność ruchowa była obliczona wg tabeli miernika.

Przy przeprowadzeniu próby okazało się, że na ogólną liczbę 338 ucz., nie spełniło norm w gimnastyce 69, a więc 20.41%, z tego przypada na uczniów ze sprawnością niską i niższą od przeciętnej 8.28%, a na sprawność przeciętną 12.13%. Uczniowie posiadający sprawność niską i niższą od przeciętnej, w ogólnej liczbie uczniów biorących udział w próbie sprawności z gimnastyki — stanowią 13.90% (47 ucz.). Z obliczeń matematycznych wynika, że gdyby była 100% korelacja między sprawnością według miernika ocenioną, a sprawnością w gimnastyce, to uczniowie ze sprawnością przeciętną winni byli nie wypełnić normy tylko w (20.41% — 13.90%) = 6.51%, a tymczasem nie wypełnili w 12.13%.

Przyjrzyjmy się teraz zestawieniu przedstawiającemu, jaki procent uczniów nie spełnił „norm gimnastycznych”, w poszczególnych sprawnościach.

Zauważmy, że uczniowie ze sprawnością niską nie spełnili normy w 100%, natomiast ze sprawnością wyższą od przeciętnej spełnili wszyscy. A więc rozbieżności wyżej wspomniane dotyczą wyłącznie uczniów posiadających sprawność niższą od przeciętnej i sprawność przeciętną. Ponieważ do sprawności przeciętnej zaliczamy uczniów o dość dużej rozpiętości w usprawnieniu (34—67 pkt.), podzielmy więc tę liczbę na trzy dziesiątki. W ten sposób zorientujemy się, na

Klasy	Sprawność niska			Sprawność niższa od przeciętn.			Sprawność przeciętna			Sprawność wyższa od przecięt.		
	liczba uczn.	nie spełn. norm		liczba uczn.	nie spełn norm		liczba uczn.	nie spełn. norm		liczba uczn.	nie spełn. norm	
		liczba ucz.	%		liczba ucz.	%		liczba ucz.	%		liczba ucz.	%
1-sze . .	1	1	100	19	8	42.10	67	4	5.97	—	—	—
2-gie . .	1	1	100	10	8	80.00	71	9	12.67	—	—	—
3-cie . .	—	—	—	9	7	77.77	92	14	15.21	1	0	0
4-te. . .	—	—	—	7	3	42 85	59	14	23.72	1	0	0
Razem. .	2	2	100	45	26	57.77	289	41	14.18	2	0	0

którą z dziesiątek przypadnie największy procent uczniów, którzy nie spełnili norm w ćw. gimnastycznych. Otóż okazuje się, iż na I dziesiątkę (34—44 pkt.) przypada 30 ucz., a więc 10.38%, na II dziesiątkę (45—55 pkt.) przypada 11 ucz., a więc 3.80%. W III dziesiątce (56—67 pkt.) wszyscy spełnili normy.

Z tego wynika, iż rozbieżności zachodzące w sprawności przeciętnej ograniczają się wyłącznie do dwóch pierwszych dziesiątek, ściślej od 34—51 ukt. Przy tym, jak widzimy zaznacza się bardzo wyraźny spadek w drugiej dziesiątce.

Nie wykonanie sprawności poszczególnych, wchodzących w skład próby sprawności z gimnastyki, w dwóch pierwszych dziesiątkach sprawności przeciętnej, przedstawia się w sposób następujący:

34 — 44 pkt.								45 — 55 pkt.								56—67 pkt.
Skoki		Zwisy		Przewroty		Kilk. spraw.		Skoki		Zwisy		Przewroty		Kilk. spraw.		
liczb.	%	liczb.	%	liczb.	%	liczb.	%	liczb.	%	liczb.	%	liczb.	%	liczb.	%	
11	9.73	1	0.88	10	8.84	8	7.07	4	3.16	1	0.79	5	3.96	1	0.79	Wszyscy spełnili normy

Jak widzimy, w drugiej dziesiątce obniżenie % ucz., którzy nie spełnili norm wyraża się nie tylko w globalnej liczbie, ale w każdej z poszczególnych sprawności. Najwyraźniej uwidacznia się u uczniów, którzy nie wykonali po kilka sprawności (z 7.07% na 0.79%).

Z zestawień powyższych wynika, im większa sprawność ogólna według miernika obliczona, tym większa zachodzi korelacja ze sprawnością w gimnastyce. Natomiast na pograniczu sprawności niższej od przeciętnej i przeciętnej występują rozbieżności. Wyłania się teraz pytanie, co jest powodem braku ścisłej korelacji? Otóż przypuszczalnie:

1) Różnica w czasie, jaki upłynął od przeprowadzenia oceny sprawności ogólnej (15.IX—30.X.38 r.), do przeprowadzenia próby sprawności z ćwiczeń gimnastycznych (6—18.II. 1939 r.). W tym czasie mogły zajść drobne przesunięcia w usprawnieniu młodzieży, ze sprawności niższej od przeciętnej, do sprawności przeciętnej i odwrotnie. Mogło to naturalnie mieć miejsce wyłącznie wśród uczniów posiadających sprawność będącą na pograniczu sprawności przeciętnej i niższej od przeciętnej.

2) Choroby uczniów. Okazuje się, że frekwencja uczniów ze sprawnością niższą od przeciętnej, którzy spełnili normy z ćw. gimnastycznych, była na wszystkich lekcjach 100%. Natomiast uczniowie ze sprawnością przeciętną, którzy nie spełnili normy w gimnastyce, opuścili lekcje z powodu choroby, od 1½ tygodnia — do 3 miesięcy, na ogólną liczbę 41 — 16, a więc 39.02%. Z tego w I dziesiątce sprawności przeciętnej, na og. liczbę 30 — chorowało 11, a więc 36.66%; w II dziesiątce, na 11 — chorowało 5, a więc 45.45% i

3) Nie uwzględnienie w wymogach z gimnastyki wzrostu, wagi i wieku ucznia, gdy natomiast miernik jest oparty na rozwoju biologicznym młodzieży.

Mimo wszystko, powyższe uwagi nie wyjaśniają w dostateczny sposób braku korelacji. Uwidoczni się to w szczególności, przy porównaniu procentu uczniów posiadających sprawność niską i niższą od przeciętnej — w poszczególnych klasach — z procentem uczniów, którzy nie spełnili norm w gimnastyce.

	Klasy 1-sze	Klasy 2-gie	Klasy 3-cie	Klasy 4-te
Uczniowie ze sprawnością niską i niższą od przeciętnej	22.98%	13.41%	9.67%	11.65%
Uczniowie, którzy nie spełnili norm w gimnastyce	14.94%	21.98%	20.58%	25.75%

Powyższe liczby wskazują, iż stosunek zachodzi wręcz przeciwny. Procent uczniów ze sprawnością niską i niższą od przeciętnej maleje w starszych klasach, a procent uczniów, którzy nie spełnili norm w gimnastyce, wzrasta w starszych klasach. Wprawdzie ma to miejsce, jak poprzednio wykazano, wyłącznie wśród uczniów o sprawności ruchowej niższej od przeciętnej i przeciętnej dwóch pierwszych dziesiątek, jednakże trudno mówić w ostatnim zestawieniu o istnieniu korelacji.

Przyjrzyjmy się teraz sprawnościom wziętym za normy w gimnastyce i normom sprawności ogólnej. W próbie sprawności z ćwiczeń cielesnych największą trudność w wykonaniu przedstawiały skoki mieszane, gdyż nie wykonało 31 ucz., a więc 9.19%, dalej przewroty — 15 ucz., a więc 4.45%, wreszcie zwisy — 4 ucz., a więc 1.18%. Więcej niż jedną sprawność nie wykonało 19 ucz., co stanowi 5.69%. W jednym z poprzednich artykułów przedstawiłem na wykresach, iż piętą Achillesową tutejszego zakładu są rzuty. Natomiast olbrzymia rozpiętość zachodzi w skokach. Sprawność w biegach we wszystkich klasach jest najwyższa. Sprawność ogólna, obliczona wg tabeli miernika jest wypadkową tych trzech sprawności. W próbie sprawności z ćw. gimnastycznych zupełnie nie brałem pod uwagę biegów, a wspinanie z uwagi na dużą ilość czasu (15 sek.) przeznaczoną na pokonanie wysokości 4.5 m i 3.5 m, nie przedstawiało wielkiej trudności w wykonaniu. Odpadli wyłącznie uczniowie zdecydowanie słabi. Największy procent uczniów, jak poprzednio wykazano, nie wykonało skoków i przewrotów. Skoki mieszane przez kozioł lub skrzynię, różnią się zasadniczo od skoków wolnych z odbicia jednonóż. Trudność w wykonaniu skoków mieszanych potęguje dołączający się nowy czynnik, natury czysto psychicznej, a mianowicie, obok zdecydowania — odwaga. Ona była powodem, przy słabej koordynacji w odbiciu obunóż i siły odbicia, podwyższenia % uczniów, którzy nie spełnili norm w gimnastyce. Wiemy natomiast, że czynnik odwagi w próbie z oceny ogólnej sprawności ruchowej, jest ograniczony do minimum. Również przewroty, jako ćwiczenie zwinności poważnie przyczyniły się do podwyższenia % ucz. nie-

c. d. na str. 373.

DOSKONALMY PRACĘ!

ankieta „Sportu Szkolnego”

Pracujemy dla wspólnych celów — doskonalmy pracę! — wymieniajmy nawzajem swoje doświadczenia!

Dwa lata trwa nasza ofenzywa sportowa na młodzież szkolną. Dwa lata już szerzymy idee zaprawy sportowej, która jest podwaliną wychowania fizycznego. Głosimy na różne sposoby zasadę, że bez tężyzny fizycznej ciało i duch nie ma odporności, aby się skutecznie opierać i przeciwstawiać nawałnicom życia.

„Sport Szkolny” nie ma pretensji do doskonałości i nieomylności metod i dróg obranych, przeciwnie, redakcja uświadamia sobie niedociągnięcia i braki.

Jednym ze środków umożliwiających pogłębienie pracy i osiągnięcie lepszych jej wyników będzie niniejsza ankieta, która zorientuje nas w brakach i postulatach „terenu”.

Zwracamy się więc z prośbą o współdziałanie, opinie i rady do wszystkich tych,

którzy są wychowawcami fizycznymi, instruktorami i kierownikami sportowymi i p. w.,

którzy powołani są do pracy w tym kierunku,

którym wychowanie fizyczne młodzieży leży na sercu.

Prosimy Ich o wypełnienie załączonego kwestionariusza ankiety i możliwie rychłe przesłanie do redakcji bez frankowania.

Opinie fachowców i przyjaciół naszych pozwolą nam na poddanie rewizji naszych dotychczasowych metod pracy i wprowadzenia wskazanych zmian, pożądanych dla rozwoju i pogłębiania idei wychowania fizycznego młodzieży w Polsce.

Pytania nasze, na które o odpowiedź prosimy, zmierzają do ustalenia —

czy praca „Sportu Szkolnego” idzie właściwymi drogami i we właściwym kierunku,

czy, w najlepszej wierze, nie przeoczamy szeregu możliwości,

jak pogłębić i udoskonalić naszą pracę, aby „Sport Szkolny” stał się najlepszym wykładnikiem idei sportowych i najskuteczniejszym rzecznikiem wychowania fizycznego, a nadto pożądanym i niezastąpionym spółczynnikiem pracy instruktorów.

Za fachowe, obiektywne i życzliwe rady oraz szybką odpowiedź —— z góry dziękujemy.

REDAKCJA

Wypełnić zaraz! odciąć! przesłać bez frankowania!

Pracujemy dla wspólnych celów — doskonalmy pracę! — wymieniajmy nawzajem swoje doświadczenia! czenia!

Uważam, że —

1 — typ wydawnictwa „Sport Szkolny", jako dziennika jest dobry, gdyż **tak/nie**

(format, układ, tematyka, aktualności? itp.)

2 — czasokres ukazywania się 2 razy w tygodniu, jest dobry, gdyż **tak/nie**

(dziennik, tygodnik, format?)

3 — pismo powinno zawierać przewagę (więcej) wiadomości:

a — sportowych, ogólnych **tak/nie**

b — z dziedziny sportu szkolnego (młodzieżowego) **tak/nie**

c — instrukcyjno-technicznych **tak/nie**

d — wypowiedzi dyskusyjnych młodzieży **tak/nie**

e — beletrystyki sportowej

f —

g —

h —

gdyż

4 — „Sport Szkolny" znajduje w terenie właściwe przyjęcie, gdyż **tak/nie**

5 — pismo spełni swoje zadanie jeszcze lepiej i pełniej, jeśli

miejscowość, data *podpis*

KARTA POCZTOWA
(dwukartkowa)

Opłatę
uiści
odbiorca

Nadawca:

Redakcja
„Sportu Szkolnego"

WARSZAWA
ul. Łazienkowska 3

Proszę o wysłanie bezpłatne okazowych numerów „Sportu Szkolnego" i „Wychowania Fizycznego" pod adresem:

1 ....
2 ....
3 ....
4 ....
5 ....
6 ....
7 ....
8 ....

Powyższe adresy pozwolą na propagandowe dotarcie naszych pism do większej liczby zainteresowanych sportem w. f. i p. w.

mogących wykonać próby sprawności z gimnastyki. Niektórzy uczniowie i to w klasach starszych, czują wyraźną obawę przed dokonaniem przewrotu. Powodem obawy w dużym stopniu są braki w opanowaniu formy ruchu. Poza tym, uczniowie tłumaczą się zawrotami i bólem głowy.

Trudności powyższe występujące w próbie sprawności z ćw. gimnastycznych, a których nie ma w próbie sprawności ocenianej według tabeli miernika, przypuszczalnie spowodowały brak zupełnej korelacji między sprawnością w gimnastyce a ogólną sprawnością fizyczną. Nie umniejsza to jednakże wartości miernika z punktu widzenia czysto praktycznego. Wyżej przedstawione rozbieżności można już po kilku lekcjach zauważyć i w zastępach uczniów poczynić odpowiednie przesunięcia. Nie można również na podstawie niniejszej pracy kwestionować, czy ocena według tabeli miernika jest naprawdę ogólną oceną sprawności fizycznej. Moje spostrzeżenia w tej sprawie są oparte na szczupłym materiale dowodowym i przeprowadzone w warunkach pracy bardzo prymitywnych. Poza tym, ćwiczenia wzięte za normy mogą budzić pewne zastrzeżenia i dlatego też, asekurując się przed popełnieniem błędów nie można wyciągać wniosków zbyt daleko idących. Chodziło mi jedynie o wykazanie występującej rozbieżności między sprawnością ogólną a sprawnością w gimnastyce wśród uczniów tutejszego gimnazjum.

Ludwik Denisiuk.

Sporty wodne jako czynnik wychowawczy

Chcąc mówić o znaczeniu sportów wodnych w wychowaniu młodzieży i społeczeństwa podam na wstępie ogólnoorientacyjny schemat podziału sportów wodnych na główne gałęzie. W dalszym ciągu będę mówił tylko o wybranych działach, gdyż nie wszystkie przedstawiają równą wartość wychowawczą.

Schemat podziału sportów wodnych.

- **Pływanie**
  - na dystans (turystyczne): morze — jeziora — rzeki
  - ściśle sportowe (wyścigowe): pływanie otwarte i zamknięte
  - nurkowanie
  - ratownictwo
  - skoki
  - piłka wodna
- **Wiosłowanie**
  - na wiosła długie i krótkie
    - turystyczne
    - wyścigowe (regatowe)
  - żerdkowanie
  - kajakowanie: turystyczne i wyścigowe
- **Żeglarstwo**
  - śródlądowe
  - morskie
  - lodowe
- **Sporty wodne motorowe**
  - motory pomocnicze
    - kajaki
    - żaglówki
    - narty wodne itp.
  - motorówki
  - lotnictwo i szybownictwo morskie

Jak wynika częściowo z powyższego schematu można uprawiać sporty wodne w różnych celach, jak rozrywkowych, turystycznych, sportowych i in. (nie mówiąc już o zawodowo-utylitarnych); wywierają one swój dodatni wpływ nie tylko na młodzież, lecz również na starsze społeczeństwo. Nas będzie oczywiście interesowała głównie kwestia działania na młodzież i tutaj odróżnimy dwa główne kierunki, a mianowicie: niektóre czynniki będą działały w pierwszym rzędzie na rozwój fizyczny, a inne na rozwój psychiczny młodzieży (taki podział jest naturalnie tylko teoretyczny).

Jeśli chodzi o stronę fizyczną, to rozpatrzmy w krótkości najpierw wpływ na rozwój układu ruchowego i czynności wegetatywnych naszego organizmu. Mając bardzo bogaty zasób materiału ćwiczebnego do dyspozycji, możemy dosłownie dla każdego dziecka i młodzieńca znaleźć odpowiednie ćwiczenie, które będzie stanowiło racjonalną dawkę dla jego sił i zdrowia. Od łatwej niemęczącej wycieczki podmiejskiej w kajaku (ew. z motorkiem przyczepnym, pracującym pod prąd lub wiatr) poprzez forsowną zaprawę regatową aż do

walki na śmierć i życie na morzu mamy bardzo bogatą skalę działania na naszego całego wychowanka. Najostrożniejszy wychowawca i lekarz znajdzie łatwo cały szereg ćwiczeń, które nie przemęczą wątłego organizmu, a jednak wpłyną dodatnio na rozwój w całości. Najważniejsze czynniki fizyczne, a więc powietrze, słońce i woda stale działają i to w idealnej formie, jeśli odrzucimy niektóre urządzenia (pod innym względem zresztą pożądane) jak pływalnie zamknięte, baseny wioślarskie itp. Z drugiej strony najsilniejszy organizm znajdzie również odpowiedni stopień trudności ćwiczeń, aby dalej rozwijać się, dążąc stale do dalszego doskonalenia się.

Z punktu widzenia higieny pracy mięśniowej chciałbym specjalnie podkreślić wszechstronność pracy w sportach wodnych, zarówno co do zatrudnienia mięśni jak też rodzajów pracy mięśniowej. Weźmy np. wiosłowanie w jedynce wyścigowej: poza pracą mięśni tułowia i kończyn pracują bardzo wybitnie mięśnie szyi, gdyż brak sternika zmusza wioślarza do regularnych obustronnych zwrotów głowy celem utrzymania i skorygowania kierunku. Jeśli dodamy do tego jeszcze minimalne skurcze mięśni, utrzymujących precyzyjną równowagę, to śmiało powiedzieć możemy, że w ciągu jednego pociągnięcia nie ma nieomal żadnego mięśnia, który nie byłby w tej lub innej formie zatrudniony. Podkreślić należy również, że w sportach wioślarskich mamy długotrwałą, lecz ogromnie rytmiczną pracę (tzn. przerywaną regularnymi odpoczynkami) i to niemal wyłącznie w korzystnej formie dynamicznej. Także odpowiednią dawkę pracy statycznej mamy m. i. przy wynoszeniu i wnoszeniu łodzi.

O hartującym wpływie wody i wiatru, również o bakteriobójczym działaniu promieni słonecznych nie będę mówił, gdyż są to rzeczy ogólnie znane.

Zanim przejdę — po tym nader krótkim naszkicowaniu wpływów fizycznych — do czynników psychicznych, chciałbym jeszcze podkreślić niezmiernie ważny wpływ sportów wodnych na prawidłową naukę oddychania; zarówno pływak jak też żeglarz i wioślarz muszą racjonalnie oddychać i to różnymi typami, stosując je zależnie od warunków i potrzeb. Wiemy zaś, jak kwestia oddechu pośrednio wpływa na stronę psychiczną człowieka, do której teraz kolejno przejdę.

Żaden bodaj sport nie ma tak silnego działania na duchową stronę człowieka jak sporty wodne. Zarówno typ samotny jak też typ towarzyski ma tutaj idealne nieomal warunki dalszego rozwoju lub też przekształcenia na korzystniejszy dla danego osobnika typ psychiczny. Specjalnie we wioślarstwie oraz w żeglarstwie rozróżniamy wyraźnie te dwa typy ludzi; żaden sport nie wymaga ani tak silnych jednostek ani z drugiej strony tak idealnie zgranych zespołów jak te wyż. wymienione sporty. W twardej walce o zwycięstwo, a nieraz nawet o życie wyrabia się stalowy i nieugięty charakter. Może to nie przypadek, że właśnie te dwa sporty najdłużej i najskuteczniej bronią się przed zarazą zawodowstwa. Wioślarz, a jeszcze bardziej żeglarz nie walczy z klubem czy ludźmi, lecz z żywiołem, którego chce pokonać własymi siłami i własnym sprytem. Sam fakt zwycięstwa jest dla niego najwyższą nagrodą. A pływak, ratujący z narażeniem własnego zdrowia czy życia obcego człowieka — czy nie zasługuje na miano wzoru do naśladowania? Również inne korzystne cechy silnej woli i szlachetnego charakteru rozwijają się w sportach wodnych: wytrwałość, systematyczność, konsekwencja, uczynność, samodzielność, koleżeńskość i tyle innych dodatnich cech ludzkiego charakteru — wszystkie odnajdziemy w głębi każdego sportu wodnego.

Bliski kontakt z przyrodą, obozownictwo itd. rozwijają wszystkie zmysły naszego wychowanka i zbliżają go do ideału, opisanego przez Rousseau'a w „Emilu".

Żeglarstwo dalekomorskie kształci ogromnie, gdyż poza nauką języków i studiów obcych kultur jest to jakby żywa geografia w najszerszym tego słowa znaczeniu, i dlatego też coraz częściej spotykamy się z przenoszeniem na pewien okres całych szkół na morze.

Jako czynnik wypoczynkowy po wyczerpującej pracy zawodowej naszej doby mają sporty wodne idealny charakter. Piękne widoki, bezkresna dal, śpiew ptaków oraz szum wody i drzew posiadają wprost cudowne działanie uspokajające na nasze stargane nerwy. Poza tym nieomal każdy naukowiec - fizyk, matematyk, przyrodnik a nawet humanista znajdzie w czasie wycieczek turystycznych (morskich i śródlądowych) mniej lub więcej obfity materiał do badań naukowych, czy to drogą obserwacji czy też doświadczeń; a co do-

piero mówić o młodzieży, która właśnie tą drogą powinna zaprawiać się do przyszłej pracy naukowej.

Z punktu widzenia państwa i narodu mają sporty wodne ogromne znaczenie, gdyż przygotowywują społeczeństwo do walki o uzyskanie wzgl. zatrzymanie dostępu do morza, a dalej kolonii. Do czego takie konsekwentne propagowanie i uprawianie sportów wodnych — głównie żeglarstwa i wioślarstwa — może doprowadzić, widzimy na Niemczech przedwojennych (nie mówiąc już o Anglii), które tą drogą doprowadziły do potęgi morsko-kolonialnej, a nawet po przegranej wojnie znów tą samą drogą poszły (przygniatające zwycięstwa wioślarskie na ostatniej Olimpiadzie, również poważne sukcesy w pływaniu i żeglarstwie), aby dojść do kolonii, które są przecież dla każdego państwa nieodzowne.

Na zakończenie chciałbym jeszcze wymienić te rodzaje sportów wodnych, które według mnie posiadają największe znaczenie utylitarne w służbie dla państwa i społeczeństwa.

W pływaniu będzie to pływanie na średnie dystanse oraz ratownictwo (w ubraniu, nurkowanie itd.).

We wioślarstwie: wiosłowanie na wiosła krótkie (rybactwo, przewozy i transport ludzi i towarów, również dla celów wojskowych).

W żeglarstwie: żeglarstwo śródlądowe (turystyka i obozownictwo) oraz morskie (kolonie, zbliżenie narodów).

W sportach motorowych: motorówki, jako prototyp wojennych ścigaczy, które w przyszłej wojnie odegrają wielką rolę, a u nas specjalnie decydującą jako obrona portu i wybrzeża.

Z tego krótkiego zestawienia widzimy, że słusznie możemy nazwać sporty wodne nie tylko fundamentem dla innych, a raczej ideałem wszystkich sportów, i dlatego cały nasz wysiłek powinniśmy skierować na jak najszersze nauczanie tych sportów, zarówno na terenie szkół wszystkich typów jak też wśród najszerszych warstw społeczeństwa.

Mgr Lucjan Lange.

Stopniowanie ćwiczeń porządkowych i kształtujących

(Dokończenie)

Pierwsze trzy zasady są ogólnie znane i nie wymagają bliższych rozważań, ostatnią natomiast, zasadę dla nas nową, najlepiej będzie można zrozumieć na przykładach. Jako przykład najprostszego ćwiczenia weźmy wyuczanie skurczu ramion. Najpierw przećwiczymy w staniu, a następnie w siadzie skrzyżnym (ze wsparciem końcami palców o podłogę) wiotkie odwracanie i nawracanie dłoni (ruch obrotowy w stawie łokciowym tzw. świdrowanie) początkowo bez rytmu (aż do zrozumienia i opanowania formy ruchu) a następnie w pewnym określonym rytmie. Następnie to samo ćwiczenie w siadzie skrzyżnym z napięciem mięśni przy odwracaniu i zwiotczeniem przy nawracaniu, również początkowo bez rytmu, a następnie w rytmie. W końcu powyższe ćwiczenie (np. cztery razy po sobie w rytmie szybszym) zakończone ugięciem ramion o minimalnej pracy mięśniowej i bezpośrednio powyższe ćwiczenie z silnym skurczem ramion (pięści zwinięte).

Weźmy drugi przykład z ćwiczeń kończyn dolnych, a mianowicie znowu najprostsze i najczęściej powtarzające się ćwiczenie np. przysiad. Początkowo każemy wykonywać młodzieży przysiady w ustawieniu na wprost drabinki ze wsparciem rąk w wysokości barków zupełnie powoli i bez rytmu, zwracając głównie uwagę na stały wznos pięt oraz na przenos ciężaru ciała również na ręce. Następnie po zrozumieniu formy ruchu każemy to samo ćwiczenie wykonywać w rytmie z góry określonym. Po zupełnym zrozumieniu i opanowaniu w ten sposób formy ruchu zmieniamy rodzaj wsparcia, zastępując je przez współćwiczącego (dwójkami na wprost ze wsparciem rąk) przy czym możemy już zastosować zmienną pracę mięśniową np. wspięcie szybko, przysiad powolny i ciągłym (jednostajnym) ruchem, szybki wyprost do wspięcia i powolny opust pięt. W końcu zastosujemy przysiady bez wsparcia wykonane rytmicznie o ruchach rwanych i ciągłych, a te ostatnie z wymachem ra-

mion w przód i w tył. Ostatnie ćwiczenie jest wprawdzie kombinacją ruchów kończyn dolnych i górnych, jednakże ćwiczenie to jest ćwiczeniem wyłącznie kończyn dolnych, gdyż wahadłowe i wiotkie ruchy kończyn górnych ułatwiają przy swej minimalnej pracy w znacznej mierze równowagę oraz utrzymanie ciągłości ruchu podczas uginania i bezpośrednio prostowania nóg.

Przystępując do omówienia kombinacji ruchów kończyn dolnych i górnych, należałoby tu rozróżnić: a) ćwiczenia o przewadze pracy kończyn górnych, b) ćwiczenia o przewadze pracy kończyn dolnych, c) o równej pracy kończyn dolnych i górnych.

Ocena do jakiego z tych trzech rodzajów należy zaliczyć dane ćwiczenie, nie zawsze jest łatwa zwłaszcza w odniesieniu do ćwiczeń wymienionych pod c). Są one bowiem tylko wówczas w równej mierze ćwiczeniami kończyn górnych i dolnych, gdy o to swą myślą i wolą podczas ich wykonywania się staramy. Mogą one być wobec tego bardziej ćwiczeniami kończyn dolnych lub górnych nawet zależnie od tego, na którą część ciała jest nasza uwaga bardziej nastawiona. Kombinacje wszystkich powyższych ćwiczeń powinny być **jak najprostsze**, gdyż długie kombinacje dochodzące niekiedy do całych serii ruchów obciążają niepotrzebnie umysł i utrudniają zwrócenie uwagi na dokładność wykonania. Ważną jest tu natomiast zmienność pracy mięśniowej oraz po należytym opanowaniu form ruchów — rytm. Niemniej ważny jest odpowiedni dobór pozycyj wyjściowych oraz poczucie piękna w doborze i wykonaniu ćwiczenia. Pozycje wyjściowe powinny być jak najbardziej opanowane, a przy tym swobodne i piękne. Taka np. pozycja wyjściowa (wzięta z metody N. Bukha) jak półprzysiad, ramiona w dół, w skos, ręce skrzyżowane jest pozycją skrępowaną i przypomina „skucie rąk". Powyższa pozycja jednak ma to uzasadnienie, że mięśnie zbliżające łopatki pracują lepiej podczas wymachu ramion z powyższego położenia tj. mogą one kurczyć się intensywniej ze stanu swego wydłużenia. Można jednak osiągnąć to samo z pozycji swobodnej tj. z położenia ramion swobodnie opuszczonych w dół (wspięcie) przez wiotki wymach ramion najpierw w dół w skos (z półprzysiadem) i bezpośrednio po tym nazewnątrz wzwyż

w skos (z wyprostem do wspięcia), przy czym wymach ramion w dół odbywa się z zupełnym zwiotczeniem, na zewnątrz wzwyż w skos natomiast z silnym napięciem mięśni. Odnośnie do ćwiczeń szyi, należało by podkreślić niesłuszne ich zaniedbywanie głównie z tego względu, że ćwiczenia te stosowane w obecnej formie należą do wyćwiczeń wyjątkowo nudnych i w wykonaniu powierzchownych. A jednak od wyćwiczenia mięśni szyi i w związku z tym od położenia głowy, której ciężar gatunkowy jest największy ze wszystkich części naszego ciała, zależne są w znacznej mierze krzywizny kręgosłupa i układ klatki piersiowej, zwłaszcza w górnej jej części. Toteż należałoby się raczej głębiej zastanowić nad ich formą, stopniowaniem i doborem zamiast je odrzucać. Zastanówmy się przede wszystkim czy nie da się tu dla tych ćwiczeń zastosować pracy o różnym natężeniu mięśniowym, a następnie o formach ciągłych i rwanych. Okazuje się w praktyce, że są to formy ruchu możliwe i bardziej interesujące. W związku z tym możemy zastosować tu ruchy głową według znaków Morsea: Przykład: ćwiczenia szyi według (b) w płaszczyźnie strzałkowej wykonamy najpierw jako długi skłon głowy w przód i wyprost o silnym natężeniu mięśni szyi i bezpośrednio po tym trzy wiotkie i krótkie skinięcia głową. Według tego samego (lub innego) znaku możemy wykonać ze skrętu głowy w bok szybkie półkrążenia (o mięśniach szyi silnie napiętych) głową dołem do skrętu w przeciwnym kierunku, poczym bezpośrednio trzy (jedno lub dwa zależnie od dobranego znaku) wiotkie skinięcia głową (potakiwania). Mniej celowe okazały się ćwiczenia szyi łącznie z ćwiczeniami ramion, gdyż praca mięśni szyi jest w tym wypadku mało intensywna. Przedstawiają one natomiast wielką wartość jako samokontrola dla ćwiczeń ramion.

Bezpośrednią łączność z ćwiczeniami kształtującymi szyi mają ćwiczenia kształtujące tułowia, które łącznie z poprzednimi są zarazem ćwiczeniami kręgosłupa. Powyżej była już mowa o sposobie wykonywania tych ćwiczeń. Należałoby jeszcze sprecyzować kilka wytycznych, dotyczących ich wyuczania. Sądzę, że ćwiczeń tych — podobnie jak ćwiczeń szyi i ramion — należałoby wyuczać aż do zrozumienia ich podstawowych form najpierw w staniu, następnie w siadzie rozkrocznym na ławce (w płaszczyźnie czołowej i poprzecz-

nej) względnie w leżeniu przodem i tyłem (w płaszczyźnie strzałkowej), a w końcu w klęku i w siadzie klęcznym, przy czym unikać należy takich pozycyj wyjściowych, które stwarzają zbyt chwiejną podstawę dla ruchu (np. dla skłonów w bok lub skrętów tułowia — siad skrzyżny).

Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie czołowej i poprzecznej powinno się wykonywać zasadniczo bez współpracy kończyn górnych. O ile jednak współpracę tą wprowadzamy, nie powinna ona być nigdy obustronna, gdyż wówczas unieruchomiamy stawy kręgowe w całym odcinku piersiowym. Wyjątek w powyższym twierdzeniu stanowi skręt tułowia z luźnym wymachem ramion (w dół opuszczonych), które zwiększają nawet intensywność skrętu.

Pomijam w powyższym artykule zwisy o charakterze ćwiczeń kształtujących, które w rzeczywistości są bezpośrednim przygotowaniem do ćwiczeń stosowanych.

Walerian Sikorski.

Piłka nożna w szkole

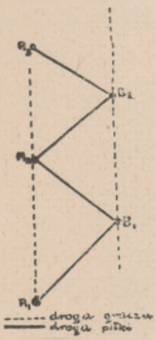
(Dokończenie)

5. P o d a n i a.

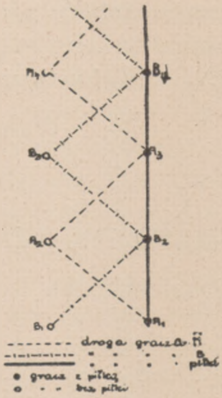
a) Podanie w dwójkach w miejscu; zasada jedna noga przyjmuje druga podaje.
b) W kole dowolne podania półgórne.
c) Podanie zygzakiem. (Rys. 1): dwóch graczy posuwa się równolegle A_1 podaje do B_1 i otrzymuje w punkcie A_2 znów piłkę. Używamy zawsze podania wewnętrzną częścią stopy.
d) Podanie prostopadłe w dwójkach ze zmianą miejsc. (Rys. 2).

Piłka podawana jest wzdłuż linii, gracz A_1 wysuwa prostopadłe w przód piłkę do której dochodzi gracz B w punkcie 2, gracz A podbiega na jego miejsce w punkcie 2. Następnie gracz B robi to samo i znów zmieniają pozycje (3).

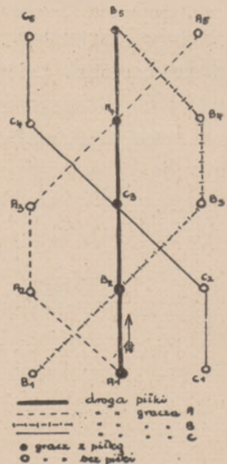
e) Podanie prostopadłe w trójkach. (Rys. 3). Gracz środkowy podaje prostopadle i zmienia pozycje z lewym graczem B, trzeci gracz C przez chwilę tego podania biegnie równolegle do piłki. Po dojściu do piłki gracza B w punkcie 2 znów jest trójka w jednej linii. Podanie gracza B i zmiana jego pozycji z graczem prawym C, który jest przy piłce w punkcie C_3 daje trójkę w nowym zestawieniu. Kolejno gracz C podaje i zmienia pozycję z graczem A w punkcie 4 itd. Piłka niezmiennie idzie po linii prostopadłej.



RYS. 1.



RYS. 2



RYS. 3

Stopniowanie podań zaczynamy od marszu, a dopiero po opanowaniu w biegu w podaniach trójkowych gracze skrajni przyjmują piłkę nogą bliższą oddają dalszą — środkowi odwrotnie.

6. Strzelanie do bramki.

a) Strzał podbiciem z miejsca, z prowadzenia, z podania.
b) Jak wyżej — wewnętrzną stroną stopy.
c) Strzał półvolejem (początkowo sam uczeń podaje sobie piłkę ręką).
d) Strzał podbiciem z powietrza.

e) Strzał głową.

f) Rzut karny (tylko podbiciem lub wewnątrz. str. stopy).

Ponadto w grupie tej przerobimy rzut z rogu (lewoskrzydłowy prawą nogą i przeciwnie) łącznie ze strzałami do bramki. Przerabiając strzelanie podkreślamy konieczność strzałów wszystkich uczniów tak lewą jak prawą nogą. Początkowo uczymy strzały z miejsca, z małej odległości na wprost bramki, następnie z marszu, z biegu, z podania i pod różnymi kątami. Zasada strzału: strzelać nogą najbliższą (np. piłkę podaną z prawej strony prawą nogą) stopa nogi postawnej na wysokości piłki, kierunek biegu gracza prostopadły do biegu piłki.

C. Ćwiczenia taktyczne.

Nie jest to ścisłe określenie tej grupy ćwiczeń, ponieważ zaliczamy tu i piłkarskie gry uzupełniające oraz fragmenty gry. W prowadzeniu jednak piłkarstwa w szkole zespół tych ćwiczeń tworzy osobną grupę przypadającą na ostatnią część lekcji, która kończyć się powinna samą grą. Mały wymiar czasu (45 min.), trudności boiskowe i znaczne zróżnicowanie poziomu umiejętności uczniów nie pozwolą nam zawsze na takie zakończenie lekcji. Zastąpimy więc ją pewnymi ćwiczeniami tej grupy, która obejmuje grę z przeciwnikami.

a) dwóch przeciw jednemu (dwóch podaje sobie, trzeci przeszkadza),

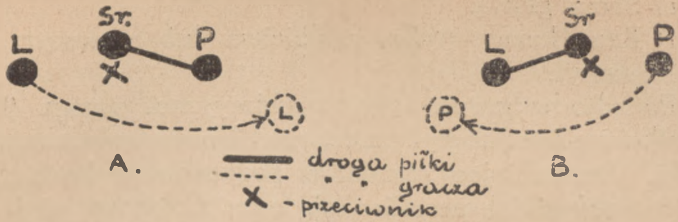
b) „pogoń" w kole — w środku koła jeden przeszkadza,

c) trzech przeciw jednemu. — Podstawowe ćw. taktyczne w szkole.

Środkowy trójki mający piłkę zaatakowany przez przeciwnika podaje do prawego. (Rys. 4-a) i w tej samej chwili lewy gracz trójki przebiega przodem na prawą stronę przez co gracz, który był prawym po otrzymaniu piłki staje się środkowym a gracz środkowy lewym. Przy podaniu środkowego do lewego, prawy przebiega na lewą stronę. (Rys. 4-b).

d) Czterech przeciw dwom.

Czterech graczy atakujących i dwóch broniących. Atakujący tworzą trójkę graczy, czwarty ustawiony za broniącymi w pozycji dogodnej do otrzymania podania prostopa-



RYS. 4.

dłego. Środkowy ma piłkę i nie mogąc podać do gracza wysuniętego podaje lewemu graczowi. (Rys. 5-a) — gracz prostopadle ustawiony biegnie wtedy zająć pozycję lewego a gracz prawy wysuwa się w przód na jego miejsce. W ten sposób powstaje nowa trójka z czwartym graczem ustawionym prostopadle. To samo przy podaniu w prawo. (Rys. 5-b).

e) Gra czterech na czterech, sześciu na sześciu.

Dowolne podania drużyn na małych wyznaczonych placach. Po dotknięciu przez przeciwników drużyny zamieniają role. Gra łącznie z rzutami z autu.

f) Gra na jedną bramkę — obrona i pomoc przeciw atakowi.

g) Gra do dwóch bramek (na mniejszych boiskach, mniejsze bramki, mniejsza liczba tworzących zespół).

h) Siatkówka piłkarska.



RYS. 5.

Na normalnym boisku do siatkówki uwieszamy siatkę na wysokości graczy. Drużyny po 5 uczniów. Zasady: piłka może być uderzona nogą lub głową, dowolną ilość razy (dla słabszych) lub tylko trzy, jeden kozioł dozwolony, serwować nogą lub ręką. Liczenie punktów jak w siatkówce.

i) Tenis piłkarski.

W kole o średnicy 9 m przedzielonym linią na połowę, po trzech graczy w drużynie, piłkę po swojej stronie można tylko raz uderzyć (z kozła też). Liczenie do 21 punktów.

Nie łudzę się, że wyczerpałem wszystkie elementy i ćw. piłkarskie, jest ich naprawdę zbyt dużo, aby wystarczyło czasu na ich przerobienie. Podałem więc tylko najważniejsze, proste do wykonania w szkole. Wszystkie niemal ćw. nie wymagają zupełnie specjalnych piłek, możemy ich brak zastąpić piłkami siatkowymi, hazenowymi i od szczypiorniaka.

T. Foryś

Alkohol a kultura fizyczna

Na zebraniu inteligencji poznańskiej, zorganizowanym przez Polską Ligę Przeciwalkoholową w ramach dorocznego Tygodnia Trzeźwości, prof. E. Piasecki wygłosił referat na powyższy temat, który podajemy w streszczeniu.

Najszkodliwszą używką jest bezwzględnie alkohol — najgorszy wróg racjonalnej kultury fizycznej. Tzw. „wzmacniające“ działanie małych jego ilości jest złudzeniem, opartym na polepszonym samopoczuciu (porażenie ośrodków mózgowych, zapewniających trzeźwemu człowiekowi samokrytykę). Eksperymenty jednak wykazują stale spadek tak fizycznej, jak duchowej sprawności u osobnika, czującego się „silniejszym“ po szklaneczce choćby wina lub piwa — co najwyżej z wyjątkiem szybko przemijającego okresu podniecenia wstępnego. Już przy prostych robotach fizycznych, np. mierzonych ilością wykopanej ziemi i płatnych akordowo, żołnierze grupy otrzymującej nieco wina prosili niebawem o przeniesienie do grupy abstynenckiej, by lepiej zarobić. Nie mniej jaskrawo wystąpiły te fakty przy pracach bardziej precyzyjnych, jak wyczyny lekkoatletyczne, strzelanie do celu, czynność składaczy — lub czysto intelektualnych (zadania szkolne). Nie dziw zatem, że dziatwa i młodzież szkolna, otrzymująca od niekulturalnych rodziców napoje alkoholowe na „wzmocnienie“, w licznych statystykach, tak za granicą, jak w Polsce, stale odznacza się wyraźnie gorszymi postępami w nauce i zachowaniu. Dzieje się tak dlatego, że każdy narkotyk działa tym silniej i szkodliwiej, im niższy stopień wieku młodocianego spożywcy.

Ale trzeba nam pamiętać i o innym szczególe skutków tych trucizn: o przywykaniu organizmu do nich i pożądaniu coraz większych dawek. Gdy zatem nałóg zaczyna się wcześnie w postaci na pozór niewinnej, nie wstrzymany w porę doprowadzi w końcu do

typowego pijaństwa, ze zwyrodnieniem narządów wewnętrznych, upadkiem fizycznym i moralnym, oraz niezdolnością do pracy zawodowej i do obrony granic państwa.

Nie brak optymistów, którzy gotowi widzieć dostateczny środek zaradczy w rozbudzeniu u wychowanka zamiłowania do sportu. Oczywiście nie bez częściowej racji, gdyż bez wątpienia boiska i tereny wycieczkowe odciągają swych adeptów od karczem czy kawiarń. Co więcej, każdy lepszy instruktor czy trener sportowy, choćby wyłącznie ze względu na lepsze wyniki, nakłania swych pupilów do abstynencji w czasie treningu. Motyw ten jednak podlega zarzutowi płytkości i jednostronności, tak, że rzadko daje wyniki trwałe. Jak krucha i niepewna jest zasada „treningowej" tylko wstrzemięźliwości, świadczy najlepiej powszechny niestety zwyczaj bankietów po zawodach, suto zakrapianych alkoholem, bez względu na to, że w dniach najbliższych wielu ich uczestników ma znów stanąć do walki o lepsze. A pomiary naukowe dowodzą, że wpływ niewielkich nawet ilości tej trucizny rozciąga się na kilka dni. Najgorsze wszakże — to wciąganie tą drogą w alkoholizm niejednego chłopca przedtem trzeźwego...

Trzeba zatem zastosować środki pewniejsze i głębsze, niż może to uczynić sport uprawiany dla rekordu czy mistrzostwa. Sport zaś wychowawczy należy skojarzyć z propagandą zupełnej i trwałej abstynencji, prowadzoną w szkole i w zrzeszeniach młodzieży. Do tej pracy można z dobrym skutkiem użyć oczywiście tylko lekarzy szkolnych lub nauczycieli (ewt. instruktorów) — abstynentów, którzy własnym przykładem poprą swe wywody. Dziatwę zaś i młodzież, przekonaną o słuszności tych zasad, związać odpowiednim przyrzeczeniem i oprzeć o zrzeszenie harcerskie lub inne abstynenckie.

Nie można jednak taić obawy, że te usiłowania, mające już i u nas niejedną chlubną kartę, zbyt mało będą mogły zdziałać bez pomocy ustawodawczej i administracyjnej. Wśród wielu kwestii, nasuwających się w tym związku, wymieńmy choćby tylko karczmy, które dziś wolno zakładać o 100 m od szkół i kościołów, zakaz sprzedaży napojów alkoholowych nieletnim masowo nie przestrzegany, lub możność dawania pozwolenia na sprzedaż tych trucizn nawet na terenach sportowych. Istną plagą zwłaszcza stały się „małe", tanie butelki z wódką, zakupywane krociami przez młodych i starych, zabierane w kieszeni na wycieczki i zabawy, zaśmiecające swymi odłamkami najpiękniejsze zakątki. Wreszcie — monopol spirytusowy, jako źródło najgorszego z tych objawów.

Zanim wszakże finansiści wskażą państwu dochody, które by dozwoliły wyrugować to fatalne źródło, starajmy się, by usiłowania czynione w imię kultury fizycznej, nie wzmagały alkoholizmu włościan i robotników. A tak — oczywiście wbrew intencjom organizatorów — stało się przy olbrzymich inwestycjach, czynionych w związku z narciarskimi mistrzostwami świata w Zakopanem (1939). Jak świadczą najżyczliwsi tej imprezie korespondenci, w cią-

gu kilku miesięcy te wielkie zarobki chłopi i robotnicy całkowicie przepili, do domów zaś zanieśli tylko zwyrodnienie fizyczne i moralne, choroby weneryczne i gruźlicę. Trzeba więc w takich razach wprowadzać specjalne, energiczne zarządzenia przeciwalkoholowe.

PRZEGLĄD PIŚMIENNICTWA

M. Beaujean: **Wstęp do analizy techniki pływania.** (Préliminaire d'un essai sur la technique de la natation). Notre Action, avril 1939.

Cała sztuka pływania polega na zasadzie fizycznej i na współdziałaniu psychologicznym. Zasada fizyczna, to prawo Archimedesa — współdziałanie psychologiczne, to zaufanie we własne siły.

Prawo Archimedesa: Najmniejsze różnice formy lub ciężaru gatunkowego wywołują ze strony wody różne reakcje, mające znaczny wpływ na zdolność do posuwania się w wodzie. Tu znajduje zastosowanie formuła oporu do pokonania przez ciało pływające: $O = K \times P \times S^2 \times \sin a$. W tym wzorze O — to opór w kilogramach, K — współczynnik oporu, wynikły z formy ciała i ciężaru gatunkowego wody; wynosi on dla pływającego w wodzie morskiej K = 73; P — powierzchnia największego odcinka ciała zanurzonego w wodzie i rozpatrywanego w odniesieniu do osi posuwania się w przód; powierzchnia ta u pływaków jest bardzo zmienna i zależna od stylu i poprawności jego wykonania; S — szybkość w m/sek; sin a — sinus kąta nachylenia ciała do poziomu.

Jeśli pływak ma odpowiedni profil ciała i pływa poprawnie, to powierzchnie oporu mogą być zredukowane do najmniejszej wartości 0,035, lecz najczęściej wynoszą 0,06, 0, 10, 0,14 m^2 a nawet więcej, zależnie od płaszczyzny oporu ciała w czasie pracy. Przykłady: 1) pływak stylowy płynie 100 m w czasie 60", tj. z szybkością 1,66 m/sek. Jeśli powierzchnia oporu wynosi 0,035 m^2, O = 7,040 kg; 2) pływak o powierzchni 0,10 m^2, płynący przeciw prądowi o sile 1,66 m/sek, aby utrzymać się w miejscu, musi użyć wysiłku O = 20,115 kg. Czynnik powierzchni posiada tedy dla pływaka największe znaczenie. Bliższe rozważenie formuły wykazuje, że opór jest proporcjonalny do powierzchni i do kwadratu szybkości. K jest stałą wielkością, trzeba więc starać się zmniejszyć P, aby obniżyć O. To jest tym bardziej konieczne, że szybkość wzrasta, a więc zmniejszenie powierzchni oznacza poprawienie stylu.

Nauczyciele pływania stwierdzają, że jedni z pływających unoszą się na wodzie jak korki, drudzy zaś toną jak ołów. Są to przypadki różnych zdolności, zależnych po większej części od budowy ciała — badanie tedy budowy, a więc zdolności są korzystne z punktu widzenia wyboru stylu, metod nauczania i sposobów treningu.

Warunki równowagi ciała w wodzie: Zdolność pływania zależy od budowy konstytucjonalnej pływaka, określającej pozycję naturalnej jego równowagi. Pozycja ta zależy: od budowy pływaka, od pozycji względnej członka, zmieniających umieszczenie środka ciężkości ciała, od ilości powietrza zawartego we wnętrznościach, a przede wszystkim w płucach, od ciężaru gatunkowego wody (morze, woda słodka). Z tego wynika konieczność przystosowania pozycji w wodzie, by określić warunki równowagi osobnika: np. ciało wyciągnięte, ramiona wzdłuż ciała, dłonie ku udom, czy też ramiona wzwyż lub w bok, pozycja w czasie wydechu itp. Do tego dochodzi konieczność określenia środowiska wybranego, by móc wyciągnąć odpowiednie wnioski (woda morska,

rzeczna). Składniki równowagi w wybranej pozycji i dla danego środowiska wodnego są następujące: 1) średnia zdolność unoszenia się na wodzie, 2) forma ciała, która jest charakterystyczną funkcją indywidualną w danej wybranej pozycji. Te cechy charakterystyczne odnoszą się do odstępu między pozycjami środka ciężkości ciała, a środka wypchniętej masy poruszanej cieczy, oraz do pozycji tych punktów sił antagonistycznych (ciężar i reakcja płynu).

Zdolność unoszenia się na wodzie: Stopień unoszenia się na wodzie zależy od ciężaru, jaki musi się przyłożyć do środka ciężkości ciała, by ono całkowicie się zanurzyło. Stopień ten może być pozytywny, negatywny, lub zerowy, zależnie od okoliczności. W wodzie morskiej dla większości ludzi jest pozytywny i może wynosić 2 kg, w wodzie słodkiej wynosi 1,5—2 kg. Prawie wszyscy ludzie unoszą się w wodzie morskiej, prawie wszyscy zanurzają się w wodzie słodkiej. Ciężar gatunkowy ciała, zależnie od osobnika wynosić może od 0,99 do 1,09, średnio 1,035, co jest bardzo bliskie ciężaru gatunkowego wody 1,028. Mimo większego ciężaru ciała unosi się ono na wodzie z racji obecności powietrza we wnętrznościach. W wodzie słodkiej normalnie nie wystarcza jednak do usunięcia różnicy w ciężarze gatunkowym. Teoretycznie człowiek w morzu nie powinien tonąć, wskutek jednak strachu w niebezpieczeństwie człowiek usztywnia się, przyjmując mniej korzystną dla unoszenia się na wodzie pozycję. Krzyczy, wydechając powietrze, pije wodę, która dostaje się do tchawicy, wywołując nowy odruch wydechu. Do tego często dochodzi ciężar ubrania. W wodzie słodkiej trzeba normalnie pewnego zapasu powietrza w płucach, by uzyskać unoszenie się na wodzie. Najbardziej przystosowani do pływania mogą osiągnąć stopień unoszenia się na wodzie 1—2 kg. Inni z trudnością osiągają zero. Zdolność unoszenia się na wodzie wpływa na pozycję środka parcia, a więc na pochylenie i naturalne ułożenie ciała w wodzie, czyli zdolność posuwania się w przód. Zdolność unoszenia się 2 kg pozwala na trzymanie głowy nad wodą, podczas gdy wynosząca prawie zero, wymaga dodatkowego wysiłku. Jeszcze większy wysiłek dodatkowy jest konieczny przy wartości negatywnej unoszenia się na wodzie. Również wykonanie ruchów w wodzie jest łatwiejsze przy dużej zdolności unoszenia się na wodzie. Na zdolność tę mają wpływ powody zewnętrzne, jak środowisko wodne — wewnętrzne, jak ilość powietrza zawartego w płucach, żołądku, jelitach itd., ilość tłuszczu w ciele. Ludzie silnie umięśnieni, nie mający tłuszczu, mała zawartość powietrza we wnętrznościach, silny rozwój muskularny kończyn dolnych i typ oddechowy piersiowy (rozwój klatki piersiowej) są niekorzystne dla zdolności unoszenia się na wodzie. Natomiast o wiele łatwiej pływają ludzie o typie oddechowym brzusznym.

Pozycja równowagi ciała w wodzie: Naturalne położenie ciała w wodzie zależy od pozycji środka ciężkości ciała i środka parcia wody. Środek ciężkości ciała można znaleźć, obserwując jaka część ciała najpierw zaczyna tonąć. Środek parcia wody jest środkiem ciężkości objętości wody, zajętej przez części ciała zanurzone w wodzie. Wypadkowa tego środka jest skierowana ku górze. Gdy ciało jest zanurzone, środek parcia znajduje się zwykle w odniesieniu do środka ciężkości ciała po stronie wielkich jam ciała, klatki piersiowej i głowy.

Warunki równowagi: 1) Unoszenie się negatywne: ciężar ciała bierze górę nad parciem. Ciało waży więcej, niż przemieszczona ciecz, ciężar jego ciągnie w dół. Środek ciężkości skierowuje się pionowo w dół środka parcia. Niektórzy opadają w dół pionowo, inni skośnie, zależnie od chwilowego położenia środka ciężkości ciała i środka parcia. 2) Unoszenie się zerowe: Ciało waży

tyle, co przemieszczona woda i równa się sile parcia. Jeśli ciało ma równo rozłożony ciężar, pozostaje w równowadze obojętnej, środki ciężkości ciała i parcia pokrywają się ze sobą. W przeciwnym przypadku, środki parcia i ciężkości zajmują różne pozycje. Ciało przechyla się aż do momentu, kiedy oba te środki znajdą się na tej samej linii pionowej powyżej środka ciężkości. W tym momencie obie siły się anulują. Ruch przechylania będzie tym szybszy, im większy będzie odstęp obu środków siły. 3) Unoszenie się pozytywne: Ciało waży mniej, niż przemieszczona ciecz, jeśli jest zanurzone całkowicie. W tym przypadku ciało podnosi się w górę aż do chwili zrównoważenia obu ciężarów. Parcie tedy jest większe niż ciężar ciała. Ciało o stopniu unoszenia się pozytywnym, zanurzone całkowicie w pozycji poziomej, przechyli się głową ku górze pod działaniem środka parcia. Głowa będzie mniej wynurzona, ciało będzie się przechylać aż do chwili, gdy oba środki znajdą się na jednej linii pionowej. Równowaga będzie stała, jeśli środek ciężkości ciała znajduje się niżej, niż środek parcia, lub jeśli ten środek będzie umieszczony wyżej, niż środek ciężkości. Jednakże w miarę wynurzania się głowy środek parcia przemieszcza się w kierunku przeciwnym części wynurzonej, tzn. ku stopom. Powyżej przytoczone badanie pozycji równowagi wykazuje tylko czyste działania sił, określających warunki unoszenia się na wodzie, bez reakcji wody spowodowanej ruchami pływaka. W ten sposób można wykazać pozycje unoszenia się na wodzie: pionową, skośną, poziomą na plecach i poziomą na brzuchu.

W n i o s k i: Zbadanie typu unoszenia się na wodzie i pozycji równowagi naturalnej jest ważne dla określenia zdolności do pływania, selekcji nauczania i treningu. Przy określaniu typu trzeba położyć nacisk na: a) rozwój różnych części ciała (nogi kolarzy, kończyny górne ciężkich atletów, tłuszcz pływaków), b) typ oddechowy przemieszczający środek parcia ku jamom ciała (wyższość typu oddechowego brzusznego w porównaniu z piersiowym). Typ pierwszy przedstawia ponad to korzyści w odniesieniu do mechaniki mięśniowej stylu pływania.

Można u pewnych osobników poprawić ich budowę, typ unoszenia się na wodzie czy to przez poprawę oddechu, czy przez pozycję ciała, czy też przez zmianę środowiska wodnego. U pływaków unoszących się skośnie na wodzie trzeba jeszcze wzmocnić efekt poprawy unoszenia się na wodzie przez ruchy czasami bardzo znaczne, ponieważ żądanie unoszenia w górę kończyn górnych w wodzie pociąga za sobą powiększenie pracy odnóży dolnych. Najbardziej uprzywilejowani w pływaniu są osobnicy unoszący się na wodzie poziomo i spośród nich rekrutują się mistrze pływaccy. Okoliczności niekorzystne są z jednej strony niezmienne (umieszczenie środka ciężkości), inne możliwe do zmiany (pojemność życiowa, tkanka tłuszczowa). Nie wolno bezkrytycznie kopiować stylu mistrzów, bo zależny on jest od typu budowy. W stylach, gdzie kończyny są zanurzone, ruchy winny być szybkie w kierunku popychającym, wolne w kierunku pozycji wyjściowej, a więc w kierunku przeciwnym. Reguła ta wypływa ze wzoru oporu, wzrastającego z kwadratem szybkości. Wyrzut nóg np. powinien być energiczny i nagły, wyrzut ramion w przód, wykonywany równocześnie, wolny i miękki. Wartość wydajności ruchów obszernych nóg zmniejsza się w miarę zwiększania szybkości. Style piersiowy, pojedynczy i podwójny, grzbietowy, nożycowy, overarm, trudgen są dobre aż do pewnej szybkości, poza którą nożyce nóg są raczej niekorzystne. Należy wtedy raczej płynąć crawlem.

Oto przykład: Weźmy pływaka, płynącego stylem piersiowym 1 m/sek., którego siła wyrzutu nóg może wynieść 10 kg, lecz którego

praca nóg z racji powierzchni hamujących równa się 14 dm^2. Przypuśćmy, że te powierzchnie w czasie połowy tego czasu wynoszą tylko 7 dm^2 — wtedy opór, wywołany przez nogi wyniesie $O = 73 \times 0,07 \times 1^2 \times 1 — 5,11$ kg. Uderzenie nożyc wyniesie 10 kg, lecz same nogi zabiorą z tego 5,11 kg i dlatego korzyść dla pływaka będzie równa tylko 4,89 na 10 kg pracy wydanej. Jeśli ten sam pływak będzie się poruszał z szybkością 1,5 sek., opór wyniesie: $O = 75 \times 0,07 \times 1,5^2 \times 1 = 11,49$ kg. Nożyce nóg przy pływaniu piersiowym staną się tedy szkodliwe, a stratę 1,49 kg musi prawdopodobnie uzupełnić dodatkowy wysiłek ramion. Powyższe obliczenie, biorące pod uwagę tylko jeden element, służy jedynie dla ilustracji twierdzenia, ale nie powinno być brane à la lettre. Zauważmy, że szybkość 1,5 m/sek. nie została jeszcze w tym stylu osiągnięta. Pozycja pływaka rozważana razem z ogólną budową ciała i w czasie przemieszczania członków stanowi jeden z najważniejszych czynników poruszania się w wodzie. Powyżej wymienione elementy pływania są dla nauczycieli pływania dowodem konieczności głębokiej znajomości warunków fizycznych i fizjologicznych, które towarzyszą pracy pływaka przy nauczaniu i przy treningu.

W s p ó ł d z i a ł a n i e p s y c h o l o g i c z n e i z a s t o s o w a n i a d y d a k t y c z n e: Pływanie wymaga ze strony wykonującego to ćwiczenie pewnej dozy zaufania we własne siły. Pływak jest słabszy od elementu wodnego i tylko dzięki swej inteligencji może ten element zwyciężyć. Świadomy optymizm stanowi dla niego siłę, której nic nie zastąpi, jeśli jej braknie. Ufność w swe siły jest tajemnicą dobrego pływaka. Prawa fizycznie wykazują, że można unosić się na wodzie dopóki płuca zawierają dostateczną ilość powietrza, ale różnice są tu bardzo indywidualne. Jedni unoszą się na wodzie i oddychają w niej z łatwością (kobiety łatwiej niż mężczyźni), inni mają słaby stopień tej zdolności, muszą zadzierać głowę w tył i pomagać sobie lekkim naciskaniem rąk i wyprostem stóp. Ponad to odgrywa tu rolę pozycja równowagi w wodzie, od pionowej do poziomej. Stąd pochodzi spostrzeżenie, że postęp w nauczaniu pływania osiągamy szybciej zaczynając od pozycji na grzbiecie. Korzyści w tym względzie są następujące:

1) Usunięcie zaburzeń w oddychaniu, częstych w pozycji na piersiach. Parcie wody powoduje, że u początkujących obserwujemy uczucie niemiłego ciśnienia na brzuch, co odbija się ujemnie na organach krążenia i oddychania, za pośrednictwem zawartości jamy brzusznej i przepony. Z tego może również wyniknąć uczucie ciężkości w piersiach, czasami nawet zahamowania oddechu, czego trzeba uniknąć przy nauczaniu. 2) Pozycja grzbietowa daje jeszcze inną korzyść. Środek ciężkości ciała u człowieka znajduje się bliżej strony grzbietowej, niż brzusznej i dlatego leżąc na grzbiecie wynurzamy więcej część piersiową, niż w innych pozycjach, a po tej właśnie stronie posiadamy otwarcie dróg oddechowych. Oddychanie tedy w tej pozycji w wodzie odbywa się łatwo. Główną zaś kwestią przy nauczaniu nowicjusza jest wyrobienie ufności we własne siły. 3) Omawiana pozycja daje zwykle bardziej stałą równowagę. Dzieje się to dlatego, że w odniesieniu do środka ciężkości parcia wody wypchniętej—środek ciężkości ciała znajduje się niżej. Stąd uczucie wielkiego bezpieczeństwa, wzmagające zaufanie do siebie. W pozycji grzbietowej ciało mniej się obraca i dlatego mimo, że w pozycjach innych przy unoszeniu się na wodzie pozytywnym równowaga może być również stała (jeśli tylko środek parcia będzie umieszczony wyżej, niż środek ciężkości), poczucie bezpieczeństwa się wzmaga, co ułatwia znakomicie nauczanie początkującego pływaka.

tb.

WYCHOWAWCA FIZYCZNY

(Sprawy Polskiego Związku Wychowawców Fizycznych).

I. Akcja kolonii i obozów letnich.

W okresie letnich wakacji okręgi P. Z. W. F. organizują szereg obozów letnich dla młodzieży i nauczycielstwa. Akcja ta obejmie około 900 młodzieży obojga płci i ok. 300 osób spośród nauczycielstwa. W szczególności będą zorganizowane następujące obozy i kolonie letnie:

W a r s z a w a: 1) Obóz wypoczynkowo-sportowy dla nauczycieli w Chłapowie (4—25.VII), 2) Obóz wypoczynkowo-turystyczny dla nauczycieli w Zakopanem (9—30.VII i 1—22.VIII), 3) Obóz wędrowny dla nauczycieli 2 tygodniowy od Zaolzia po Pieniny i Tatry, 4) Kurs taternictwa dla nauczycieli w Zakopanem (10—20.VIII), 5) Obóz wyszkoleniowy gier sportowych dla młodzieży męskiej w Kielcach (4—17.VII), 6) Kolonia wypoczynkowo-turystyczna dla młodzieży męskiej w Bukowinie (6—26.VII), 7) Kolonia wypoczynkowo-turystyczna dla młodzieży żeńskiej w Zakopanem (6—26.VII), 8) Kolonia wypoczynkowo-turystyczna dla młodzieży męskiej w Swarzewie (27.VII—16.VIII), 9) Kolonia wypoczynkowo-sportowa dla młodzieży męskiej w Swarzewie (4—25.VII), 10) Kolonia wypoczynkowo-sportowa dla młodzieży żeńskiej w Swarzewie (4—25.VII), 11) Kolonia wypoczynkowo-sportowa dla młodzieży żeńskiej w Swarzewie (27.VII—16.VIII).

O k r ę g Ł ó d z k i: 1) Obóz wypoczynkowo-sportowy dla młodzieży obojga płci w Gdyni—Orłowie (28.VI—27.VII i 28.VII—26.VIII), 2) Obóz wypoczynkowo-sportowy dla młodzieży obojga płci w Augustowie (w tym samym terminie), 3) Obóz wypoczynkowo-sportowy dla młodzieży obojga płci w Białowieży (w tym samym terminie).

O k r ę g P o m o r s k i: 1) Obóz żeglarski dla młodzieży męskiej w Charzykowie (1—14.VII), 2) Obóz żeglarski dla nauczycieli w Charzykowie (15—29.VII).

O k r ę g P o z n a ń s k i: 1) Obóz wypoczynkowo-sportowy dla młodzieży i dorosłych w Nowym Targu (3 tygodnie), 2) Obóz sportowy dla młodzieży męskiej w Sierakowie (3 tygodnie), 3) Obóz sportowy dla młodzieży żeńskiej w Chodzieży (3 tygodnie).

O k r ę g Ś l ą s k i: Obóz sportowy dla młodzieży M. K. S. w Wiśle (w sierpniu).

O k r ę g K r a k o w s k i: Półkolonie dla młodzieży Krakowa.

II. Atlas Gimnastyczny J. G. Thulina.

Nakładem Zarządu Głównego P. Z. W. F. przy pomocy finansowej Państwowego Urzędu Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego ukazał się „Klucz do Atlasu Gimnastycznego" (III wyd.) w polskim tłumaczeniu mgra Tadeusza Biernakiewicza. Jednocześnie Zarząd Główny wziął od autora sam Atlas Gimnastyczny do komisowej sprzedaży, do którego wydano polskie tłumaczenie przedmowy autora, objaśnienie znaków Atlasu i spis rzeczy. Świetne to wydawnictwo, obejmujące 8.500 rycin i 335 stron, ilustrujących w sposób metodyczny i systematyczny olbrzymi materiał ćwiczebny gimnastyki kształtującej i stosowanej z formami zabawowymi, praktycznymi i wyczynowymi (patrz recenzja w nrze 6/1939 „Wychowania Fizycznego"), staje się w ten sposób dostępne szerokiemu ogółowi nauczycieli i nauczycielek wychowania fizycznego. Cena Atlasu wraz z Kluczem (obejmującym ok. 150 stron druku) 12 zł, w wydaniu lepszym, oprawnym w płótno 15 zł. Od cen powyższych Okręgi P.Z.W.F. otrzymują 10% rabatu (tj. 1.20 względnie 1.50 zł od egzemplarza), jako dochód dla okręgu. Nadmieniamy, że tak niską cenę mógł Zarząd Główny wykalkulować tylko dzięki subwencji P. U. W. F. i P. W., któremu za to należy się szczera wdzięczność. Dodać należy, że Klucz nie ukaże się w handlu księgarskim, oraz że nie będzie on sprzedawany osobno, lecz tylko razem z Atlasem.

Po okólniku bez zmian

Czując się zachęconym przez autora artykułu „Burza dyskusji" (W. F. Nr 9) piszę parę uwag i spostrzeżeń z terenu swej pracy. Na tematy wychowania fizycz., stosunku do tego przedmiotu nauczycieli innych przedmiotów, dyrektorów, władz szkolnych i rodziców wiele już pisano. Wyszukiwano przeróżne przyczyny obecnego stanu rzeczy, czy jak kto woli stanu sprzed grudnia (okólnik Ministerstwa W.R. i O.P. o organizacji i istocie wychowania fiz.). Najczęściej szukano win po stronie wychowawców fizycznych. Szukałem więc i ja ich u siebie. Szukałem przez szereg lat, próbowałem różnych metod od towarzysko-przyjacielskiego pożycia w gronie poprzez solidną pracę do powoływań się na okólniki i programy, a wreszcie do całkowitego niemal porzucenia wychowania fizycznego jako przedmiotu nauczania. Przypuszczałem, że inny wychowawca fizyczny prędzej da sobie radę z trudnościami (zaznaczam, że jako nauczyciel innego przedmiotu pracuję nadal w tym samym liceum i gimnazjum).

W ciągu siedmioletniej pracy w tym samym zakładzie nie zauważyłem żadnej zmiany na lepsze. Stale wyczuwa się, że wy-

chowanie fizyczne tylko dlatego jest w szkole, ponieważ programy ministerstwa ten przedmiot narzucają. W dodatku może je sobie dyrektor dowolnie interpretować. Myliłby się jednak ten, ktoby sądził, że wychowaniem fizycznym nie interesują się ci, którzy je zwalczają. Interesują się bardzo, mówią o sporcie i wychowaniu fiz. często i wszystko jedno gdzie, czy to będzie lekcja łaciny, czy zebranie „Sodalicji Mariańskiej". Zainteresowanie jednak tych ludzi jest specyficzne, interesują się prawie wyłącznie ujemnymi stronami, dodatnich nie szukają wcale. Referat uświadamiający, lekcja tzw. pokazowa nie pomagają, bo albo wcale nie słuchają, a jeżeli słuchają, to mówią sobie: „ty wiesz swoje, ja wiem swoje", lekcji pokazowej nie chcą oglądać wcale, a jeżeli już przyjdzie np. łacinnik na boisko koszykówki, to po to, aby wyłapać „ofiary" (tzn. najlepiej grających) na jutrzejszą łacinę. Prawie każdy z tych „współpracowników" wychowawcy fizycznego stroi się w pióra obrońcy kultury zachodnio-europejskiej, etyki chrześcijańskiej i moralności. Często się słyszy także z ich ust argument, że oni nie uprawiali żadnych sportów i są szczęśliwi i zdrowi.

Z braku boiska położyłem nacisk na sporty, które można uprawiać w sali gimnastycznej. Zacząłem prowadzić w kl. I lic., zresztą z dużym powodzeniem szermierkę (szabla) i boks, w następstwie czego odbyłem „przyjemną" rozmowę z dyrektorem, który kazał mi przerwać nauczanie tych sportów mówiąc: „szermierka przypomina mi menzury studenckie, a boks jest za brutalny". Nic nie pomogło powoływanie się na programy Ministerstwa W.R. i O.P.

Ten sam dyrektor przeznaczył na doroczne święto w. f. ni mniej, ni więcej tylko 2 godziny, z czego trzeba było stracić pół godziny na dojście do boiska. W ubiegłym roku w sali gimnastycznej wybudował stałą scenę nie licząc się wcale z zarządzeniami władz w tej sprawie, a już całkiem przyjemnie dla ucha wychowawcy fizycznego brzmiało orzeczenie dyrektora na konferencji rady pedagogicznej i „dlatego rodzice do naszego zakładu przysyłają młodzież, że nie może ona tu uprawiać sportów".

Do najbardziej jednak dziwnych rzeczy należy zaliczyć brak zrozumienia wychowania fiz. ze strony lekarzy. Na początku obecnego r. szk. ja i mój następca udaliśmy się do lekarza szkolnego celem omówienia naszej współpracy, która przecież jest ze wszech miar pożądana. Opadły jednak nam ręce, gdy lekarz — w dodatku młody — okazał brak znajomości wychow. fiz. Zaczął nam udawadniać, że lepszy jest godzinny spacer niż lekcja gimnastyki (na lekcji gimnastyki jednak nigdy nie był), a wreszcie, że on nie uprawiał sportów i też jest dobrze.

Dwa lata temu zwróciłem się do powiatowego lekarza z zapytaniem, czy można prowadzić naukę pływania z młodzieżą w miejscowej rzece, chodziło bowiem o to, czy woda nie zawiera niebezpiecznych dla ustroju zarazków, ponieważ 20 kl wyżej miasta duży szpital swoją kanalizację kierował do rzeki. Na to otrzymałem odpowiedź: „W odpowiedzi na pismo z dnia 7-IV-1937 r. wyjaśniam,

że na wysokości miasta X... młodzież może się kąpać unikając **jednak nurkowania** (bez komentarzy).

Czy można byłoby zmienić obecny stan rzeczy i jaką drogą? Myślę, że tak. Najskuteczniejsze byłoby, żeby wizytatorzy okazali silną rękę w stosunku do szkół, dyrektorów i nauczycieli wrogo ustosunkowanych do wychow. fiz.

Ariusz.

Nasze spostrzeżenia

2. Pauzy w szkole.

Jestem niespokojnym duchem, jak by ktoś powiedział. Nie w jednej już szkole pracowałem i uderzyło mnie w różnych szkołach to, że pauzy prawie w każdej z nich wyglądają inaczej. W jednych młodzież biega po korytarzach, dosłownie wodzi się za głowy, goni, hałasuje. W szkole wrzawa i zgiełk nie do opisania. W innej znowu szkole młodzież w czasie pauzy biega i załatwia rozmaite sprawy: drużyna harcerska, kółka LOPP, LMK, PCK i jeszcze kilkunastu innych organizacyj wciągnęły tak całą swą młodzież, że ta nie ma ani jednej pauzy do swej dyspozycji, ale zwalnia się przed końcem lekcji, spóźnia się na początek, bo załatwia sprawy organizacyjne. Pauzy są tam gorączkowe, każdemu się spieszy, z nikim pogadać spokojnie nie można. Jeszcze w innych szkołach na pauzie odbywa się istna wędrówka narodów. Szkoła jest zorganizowana systemem pracowni i młodzież na każdej pauzie wędruje ze swymi teczkami, książkami, rysownicami i całym dobytkiem ruchomym z pracowni do pracowni, które są dość odległe od siebie. Na korytarzach tłoczno, czasami nawet nie bardzo wiadomo, czy lekcja historii odbędzie się w pracowni historycznej, czy też w geograficznej, bo są potrzebne mapy, a nie ma drugiego kompletu; wskutek tego zamęt, bieganina całych klas już w czasie pauzy. Wędrówka z teczkami wypchanymi książkami i ciężkimi wskutek tego, obciąża bardzo młodzież, a że wejść do klas na pauzie nie wolno, przeto zmęczone dziewczęta siadają poprostu na podłodze na stopniach schodów i czekają dzwonka, aby można było wejść do klasy, czy pra-

cowni. Gdzie indziej znowu cisza. Pauzy przechodzą w tak martwej ciszy, że nie można odróżnić lekcji od pauzy. Po korytarzach snują się uczniowie i uczennice, rozmawiają nawet szeptem, chodzą tylko w jednym kierunku i szkoła robi wrażenie wirydarza klasztornego. Dziewczętom brakuje tylko kornetów a chłopcom habitów i obraz byłby zupełny. Nawet milczące ukłony nauczycielkom i nauczycielom, składane przy każdym z nimi spotkaniu nadaje szkole charakter zakonny. Są wreszcie szkoły takie, gdzie na pauzach młodzież naprawdę wypoczywa. Czytać i uczyć się nie wolno, od tego są lekcje i praca w domu. Krzyczeć nie wolno, bo to przeszkadzałoby innym, ale rozmowa odbywa się normalnym głosem. Biegać i bawić się w berka po wszystkich korytarzach nie wolno, ale ci, którym to jest do szczęścia koniecznie potrzebne, mają swój korytarz zimą, a swoją część boiska latem, gdzie znowu nie można spacerować, bo tam wszyscy wszystkich gonią. W szkole na pauzie panuje naturalnie wrzawa, ale uważane to jest za naturalne odprężenie młodzieży po milczących lekcjach. Cisza następuje natychmiast po dzwonku, przy czym w czasie, gdy brzmi dzwonek, młodzież zatrzymuje się bez ruchu, rozmowy zostają przerwane, a gdy dzwonek się skończył, młodzież w ciszy i spokoju rozchodzi się do swoich klas, aby do następnego dzwonka w tej ciszy i skupieniu pozostać. Tak to różnie wyglądają pauzy w szkołach w zależności od wytworzonej tradycji.

3. Tempo ćwiczeń gimnastycznych.

Na jednej z konferencyj metodycznych rozwinęła się dyskusja na temat tempa lekcji. Jak zawsze utworzyły się dwa obozy: przeciwko lekcjom ślamazarnym bez tempa i przeciwko lekcjom zbyt szybkim, męczącym. W dyskusji tej zabrakło jeszcze jednego, dość ważkiego motywu. Czy mianowicie zbyt szybkie tempo ćwiczeń gimnastycznych nie przeszkadza w dokładności ćwiczeń? Trzeba się, moim zdaniem zastanowić nad tym, że każdy ruch gimnastyczny musi być doprowadzony do najdalszej granicy obszerności. Jest kwestią wątpliwą, czy ruch szybki, żywy może być jednocześnie ruchem doprowadzonym do najdalszej granicy. Wydaje się, że raczej nie. Trzeba

więc jeszcze i ze stanowiska pożyteczności każdego ruchu spojrzeć na sprawę tempa lekcji. Naturalnie ruchy ślamazarne, niemrawe nie mogą mieć charakteru pożytecznych ćwiczeń gimnastycznych, lekcja nie może być nudna i rozwlekła jako całość, jednak tempo poszczególnych ćwiczeń nie może być normowane tylko ze stanowiska wpływu fizjologicznego, ale także i ze stanowiska anatomicznego.

KRONIKA

LINGIADA.

I. Pokazy gimnastyczne.

W czasie od 20 do 23 lipca br. będą odbywały się grupowe i masowe pokazy gimnastyczne drużyn z całego prawie świata. Najsilniejszy udział biorą oczywiście z łatwo zrozumiałych względów drużyny skandynawskie, poważną ilość (500 gimnastyków) wysyłają również Niemcy narodowo-socjalistyczne. Poza tym będą reprezentowane następujące kraje: Wielka Brytania, Polska (drużyny szkolne chłopców z Poznania i dziewcząt z Warszawy), Rumunia, Portugalia, Finlandia, Belgia, Węgry, Estonia, Grecja i Islandia. Pokazy będą odbywały się: na Stadionie, w wielkiej sali koncertowej (Konserthuset), w teatrze dramatycznym (Dramatiska Teatern), w hali tennisowej i w cyrku. Spośród uczelni wychowania fizycznego z pokazami wystąpią: Dania: Fredensborgs English College of Physical Education for Men; Köbenhavns Universitets Studentgymnastik og Agnete Bertrams Kvindegymnastikskole; Ecole Supérieur de Gymnastique de Snoghöi — Wielka Brytania: Carnegie and Loughborough Physical Training Colleges (mężczyźni); Liverpool Physical Training College (kobiety); — Rumunia: Academia Nationalà de Educatie Fizica (mężczyźni i kobiety) — Węgry: Königliche Ungarische Hochschule für Körpererziehung — Belgia: Institut Provincial d'Education Physique de Liège (kobiety).

II. Kongres wychowania fizycznego.

W czasie kongresu wychowania fizycznego, który odbędzie się w dniach od 24 do 27 lipca br. zostaną wygłoszone następujące referaty:

1. Na zebraniach plenarnych:

A. Fizjologia eksperymentalna:

T. Thunberg, Lund: Poglądy na rolę tlenu i bezwodnika kwasu węglowego w oddychaniu za czasów Linga, a dzisiaj.

L. Brouha, Liège: Kilka stwierdzeń z dziedziny fizjologii treningu.

H. Enghoff, Uppsala: Badania nad oddychaniem i krążeniem krwi w czasie pracy fizycznej.

W. Missiuro, Warszawa: Zmęczenie i wypoczynek w czasie gimnastyki.

Saima Tawast-Rancken, Helsinki: Badania nad oddziaływaniem ruchu na ciało ludzkie.

E. Hohwü Christensen, Kopenhaga: Badania nad krążeniem krwi w odniesieniu szczególnym do zmian pulsu i ciśnienia tętniczego, wynikłych z różnych pozycyj.

B. Gimnastyka, gry i sporty:

O. Holmberg i *L. Dufberg*, Stokholm: Gimnastyka lingowska, jej ewolucja i stan obecny w Szwecji.

E. Hansen, Kopenhaga: Znaczenie porządku i przodowników w gimnastyce.

J. G. Thulin, Lund: Znaczenie ćwiczeń o charakterze skonstruowanym i funkcjonalnym w praktyce codziennej gimnastyki.

G. Fristing, Lund: Czy wartość ćwiczeń gibkości dla funkcji stawów można uważać za przesądzoną?

M. Carlquist, Stokholm: Gimnastyka lingowska uprawiana według zasady najmniejszego wysiłku (z demonstracjami).

A. Holmström, Stokholm: Przegląd dzieła higieny społecznej, zastosowanego w Szwedzkim Związku Gimnastycznym.

E. Piasecki, Poznań: Zastosowanie zasad Linga do gier i sportu wychowawczego.

E. Major, Leeds: Rytm w nowoczesnej gimnastyce.

2. Na zebraniach komisyjnych:

A. Gimnastyka szkolna:

N. Illeris, Kopenhaga: Nauczyciel specjalista, czy nauczyciel zwykły?

P. M. Trap, Kopenhaga: Roczne programy gimnastyczne.

A. Berg von Linde, Stokholm: Higiena ciała w związku z lekcjami gimnastyki.

H. de Genst, Bruksela: Gimnastyka wychowawcza Linga i jej znaczenie psychologiczne i socjologiczne.

B. Gimnastyka dorosłych mężczyzn:

C. Diem, Berlin: Obowiązkowe wychowanie fizyczne w uniwersytetach i instytutach nauczycielskich.

S. Rosendahl, Malmö: Znaczenie i forma swobodnej gimnastyki w czasie szkoły i po niej (z demonstracjami).

T. Ringquist, Stokholm: Jak można dbać o wychowanie fizyczne dzieci opuszczających obowiązkową naukę szkoły powszechnej w wieku 13—14 lat?

C. Gimnastyka dorosłych kobiet:

E. Björkstén, Helsingfors: Temat dowolnie wybrany z dziedziny gimnastyki kobiecej.

E. Bengtson, Stokholm i *A. M. Borup*, Aarhus: Muzyka w służbie gimnastyki (z demonstracjami).

H. Wulff, Lund i *H. Warningshoff*, Berlin: Formy sportu nadające się dla kobiet.

H. Medau, Berlin: Gimnastyka według systemu Medau (z demonstracjami).

D. Gimnastyka lecznicza:

N. Silfverskiöld, Stokholm: Leczenie złych postaw i zesztywnień.

G. Kahlmeter i *N. Sisefsky*, Stokholm: Znaczenie ogólnego leczenia przy pomocy gimnastyki leczniczej.

E. Gimnastyka prowadzona wedle odmiennych zasad, niż lingowskie.

K. Gaulhofer, Amsterdam: Czy można za pomocą ćwiczeń ciała nie opierających się na zasadach lingowskich co do formy, uzyskać równie szybko lub w czasie krótszym takie same lub lepsze rezultaty w odniesieniu do ogólnego rozwoju fizycznego i naturalnej postawy?

K. Rikala, Helsingfors: Ten sam temat, co K. Gaulhofer.

S. Gröner, Oslo: Czy można zachowując zasady lingowskie wprowadzić do gimnastyki różne narodowe formy ćwiczeń cielesnych, lub też ćwiczenia należące do innych systemów (np. na drążku i poręczach)?

C. Krümmel, Berlin: Organizacja wychowania fizycznego w Niemczech.

N. Punchard, Glasgow: Jakimi środkami możemy zrealizować współdziałanie teorii z praktyką w różnych krajach, by przyczynić się do rozwoju nowoczesnej gimnastyki lingowskiej?

A. Hirn, Berlin: Związki Linga i gimnastyki lingowskiej z Niemcami.

Grant Clark, Londyn: Wychowanie fizyczne w związku z wychowaniem i nauczaniem publicznym w Anglii.

Wszystkie referaty na kongresie będą wygłaszane w językach skandynawskich, lub w angielskim, francuskim, albo niemieckim.

1. Lingiada.

Ministerstwo Oświaty zdecydowało się wziąć udział w uroczystościach 100-lecia Linga, jakie odbędą się w lipcu w Sztokholmie, przez wysłanie zespołów młodzieży szkolnej, które wezmą udział w pokazach gimnastycznych. Zespół dziewcząt przygotowuje się w Warszawie pod kierunkiem p. wiz. H. Olszewskiej, zespół chłopców — w Poznaniu, pod kierunkiem p. wiz. W. Sikorskiego. Polska ze Szwecji zaczerpnęła tak dużo elementów metody prowadzenia ćwiczeń cielesnych, że decyzja Ministerstwa, mimo wielkich trudności finansowych, musiała wypaść przychylnie. W Szwecji zresztą wykształcili się nasi pierwsi wychowawcy fizyczni, a jednym z nich jest właśnie p. wiz. W. Sikorski, odznaczony II Klasą Orderu Szwedzkiego Wazów.

2. Konferencja wizytatorów w. f.

W dniach 9 i 10 czerwca r. b. odbył się w Warszawie doroczny zjazd wizytatorów i instruktorów w. f. Zjazd szczegółowo omawiał

nowe zarządzenia Ministerstwa Oświaty w zakresie w. f. oraz nowe zamierzenia, a mianowicie: wprowadzenie trzeciej godziny lekcyjnej ćwiczeń cielsnych zamiast popołudniowych gier i zabaw, zorganizowanie życia sportowego młodzieży szkolnej w międzyszkolnych zespołach sportowych, nasilenie tak zwanych sportów mocnych, a szczególniej boksu i piłki nożnej w liceach męskich, zorganizowanie pomocy instruktorskiej dla nauczycieli szkół powszechnych i wiele innych rzeczy. Poza tym wizytatorzy i instruktorzy informowali władze centralne o stanie prac nad wychowaniem fizycznym w okręgach oraz o swoich zamierzeniach w tym dziale pracy.

3. Kursy wakacyjne dla nauczycieli w. f.

W czasie tegorocznych wakacji Ministerstwo Oświaty organizuje kurs w Wągrowcu dla nauczycieli szkół średnich i 8 kursów dla nauczycieli szkół powszechnych. W liczbie tych 8 kursów trzy są kursami drugiego stopnia, jako dalszy ciąg zapoczątkowanej w ubiegłym roku akcji szkoleniowej, 5 zaś — to kursy pierwszego stopnia.

4. Przyjęcia do Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego.

W roku bieżącym przyjęcia kandydatów (tek) na studia trzyletnie w Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego odbędą się po wakacjach, a mianowicie w terminie od dnia 25 do dn. 28 września b. r. Podania o przyjęcie składać należy do dyrekcji Akademii pod adresem: Warszawa 32 Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego do dnia 1 września b. r. Pod tym adresem mogą się również już obecnie zwracać zainteresowani o szczegółowe warunki przyjęcia, załączając 5-groszowy znaczek pocztowy na przesyłkę zwrotną.

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego utworzona została dla pracy nad podstawami fizycznego i rycerskiego wychowania młodego pokolenia w służbie Narodu i Państwa. Ma za zadanie wychowanie i kształcenie nauczycieli i nauczycielek wychowania fizycznego dla potrzeb szkolnictwa oraz kierowników wychowania fizycznego dla sił zbrojnych, instytucyj państwowych, samorządowych i społecznych oraz kształcenie sił naukowych i specjalistów w poszczególnych działach wychowania fizycznego.

Po ukończeniu trzyletniego studium akademickiego, ustawowo uznanego ze studia wyższe, upoważniające do wyższego uposażenia, absolwenci (tki) uzyskują prawo ubiegania się o tytuł naukowy magistra wychowania fizycznego oraz otrzymują dyplom ukończenia Akademii, jak również świadectwa, uprawniające do nauczania ćwiczeń cielesnych w szkołach, kierownictwa wych. fiz. w klubach, stowarzyszeniach oraz do objęcia stanowisk kierowników (czek) hufców szkolnych.

Opłata miesięczna wynosi 115 zł tytułem kosztów całkowitego utrzymania łącznie z praniem bielizny, wyżywieniem, ubezpieczeniem, leczeniem oraz taksami laboratoryjnymi i bibliotecznymi.

Pierwszy Międzynarodowy Kongres Biologii w zastosowaniu do Wychowania Fizycznego i Sportu odbędzie się w Brukseli od 9-go do 12-go lipca 1939 r. Kongres będzie współpracował z Mię-

dzynarodowym Stowarzyszeniem Medycyny Sportowej. Poświęcony będzie zagadnieniom fizjologii i dietetyki ćwiczeń cielesnych.

Program Kongresu przewiduje:

Zwiedzenie instytutów i laboratorii wychowania fizycznego w Brukseli, Gandawie, Liége i Louvain, oraz wykłady pp. profesorów.

Prof. chemii biologicznej Bigwood (Bruksela) „Rola odżywiania w odniesieniu do pracy mięśniowej",

Prof. Bouckaert (Louvain) „Fizjologia skurczu mięśniowego",

Prof. farmakodynamiki Heymans (Gandawa) „Praca mięśniowa a krążenie krwi",

Prof. Brouha (Liége) „Mechanizm fizjologiczny zaprawy".

Zgłoszenia uczestników przyjmuje: M. le Secrétaire du Congres International de Biologie Appliquée, 96 Avenue Paul Janson, Bruxelles, Belgique.

Polonica zagranicą

POLSCY ANTROPOLOGOWIE NA ZJEŹDZIE NAUKOWYM W BUDAPESZCIE.

Na zaproszenie Węgierskiego Narodowego Zrzeszenia Lekarzy w Budapeszcie uczeni polscy pp. prof. **J. Czekanowski, E. Loth** i **J. Mydlarski** wygłosili odczyty na temat stanowiska antropologii polskiej w aktualnych praktycznych i teoretycznych zagadnieniach.

Prof. Mydlarski mówił o wynikach polskiego wojskowego zdjęcia antropologicznego i o praktycznych zastosowaniach antropologii w wojskowości, wychowaniu fizycznym i sporcie.

Prof. Czekanowski omówił strukturę antropologiczną Europy i sprecyzował polskie poglądy na stosunki rasowe Węgier.

Prof. Loth przedstawił rozwój antropologii polskiej w ogólnej perspektywie. Bogate zdobycze i cenne wyniki prac przedstawione przez najtęższych przedstawicieli naszej antropologii przyniosły pełny sukces polskiej nauce na wspomnianym Zjeździe.

SPIS RZECZY

rocznika XX (1938/39) czasopisma „Wychowanie Fizyczne".

TEORIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO.

ORGANIZACJA ĆWICZEŃ RUCHOWYCH W SZKOLE.

O WSPÓŁCZESNYCH METODACH GIMNASTYCZNYCH.

METODYKA ĆWICZEŃ RUCHOWYCH I SPORTÓW.

PRZEGLĄD PIŚMIENNICTWA.

WYCHOWAWCA FIZYCZNY — SPRAWY POLSKIEGO ZWIĄZKU WYCHOWAWCÓW FIZYCZNYCH.

NASZE SPOSTRZEŻENIA.

PRZEGLĄD WYDAWNICTW.